غذائیں دوائیں
مکتبہ پیام تعلیم، جامعہ نگر، نئی دہلی-۲۵

غذائیں دوائیں

صحت بخش سبزیوں، پھلوں اور عام جڑی بوٹیوں
کے خواص اور فائدے

شعبہ تصنیف و تالیف
ہمدرد فاؤنڈیشن۔

مکتبہ پیامِ تعلیم، جامعہ نگر، نئی دہلی ۲۵

تقسیم کار

صدر دفتر

مکتبہ جامعہ لمیٹڈ، جامعہ نگر، نئی دہلی۔110025
Email:monthlykitabnuma@gmail.com

شاخیں

مکتبہ جامعہ لمیٹڈ، بھوپال گراؤنڈ، جامعہ نگر، نئی دہلی۔110025
مکتبہ جامعہ لمیٹڈ، اردو بازار، جامع مسجد، دہلی۔110006
مکتبہ جامعہ لمیٹڈ، یونیورسٹی مارکیٹ، علی گڑھ۔202002
مکتبہ جامعہ لمیٹڈ، پرنس بلڈنگ، ممبئی۔400003

مئی 2012ء　　تعداد:1000　　قیمت:-/15 روپے

کلاسک آرٹ پرنٹرس، چاندنی محل، دریا گنج، نئی دہلی ۲ میں طبع ہوئی۔

پہلی بات

انسان بطور غذا جن چیزوں کو کھاتا پیتا ہے وہ اپنی اصل میں یا تو نباتاتی ہوتی ہیں یا حیوانی۔ نباتات اور حیوانات دونوں میں زندگی پائی جاتی ہے۔ اگرچہ ان کی زندگی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔ نباتی اور حیوانی غذاؤں میں وہ معدنی اجزا بھی ہوتے ہیں جو زندگی اور تندرستی کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ اس لیے معدنی چیزیں علاحدہ کھانے کی ضرورت نہیں۔ جو معدنی چیزیں نباتات اور حیوانات میں پائی جاتی ہیں وہ ایسی شکل میں ہوتی ہیں جن کو زندہ جسم آسانی سے اپنے میں جذب اور ہضم کر سکتا ہے۔

نباتی پیداوار غذا کے بھی کام آتی ہے اور دوا کے طور پر بھی استعمال ہوتی ہے۔ وہ دوائیں انسان کے لیے سب سے بہتر اور بے ضرر ہوتی ہیں جن میں غذائیت بھی پائی جاتی ہو، کیوں کہ ان کا زندگی سے خاص تعلق ہوتا ہے۔

ہم اس کتاب میں ایسی غذائی دواؤں پر جو نباتات سے تعلق رکھتی ہیں، مفید اور مختصر معلومات پیش کر رہے ہیں۔ نباتات کا غذا اور دوا سے خاص تعلق ہے۔ حیوانات بھی نباتات سے پرورش پاتے ہیں۔ جو حیوانات گوشت کھاتے ہیں وہ بھی ایسے جانوروں کا گوشت ہوتا ہے جو نباتات پر اپنی زندگی بسر کرتے ہیں۔

اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ نباتات دراصل زندگی کی بنیاد ہیں۔

یہ بھی یاد رکھنے کی بات ہے کہ قدرتی چیزیں صحت و تندرستی کے لیے انسانوں کی ترتیب دی ہوئی چیزوں سے بہتر اور بڑی حد تک نقصان سے خالی ہوتی ہیں۔ اس لیے ہمیں ہمیشہ یہ خیال رکھنا چاہیے کہ جہاں تک ممکن ہو ہم کھانے پینے اور دوا میں ایسی چیزیں استعمال کریں جو قدرتی ہوں اور قدرتی یعنی سادہ طریقوں سے استعمال کی جائیں۔ کچی غذا میں جو طاقت ہے، وہ اس کو پکانے کے بعد باقی نہیں رہتی اور اس کی بہت سی خوبیاں زائل اور ضائع ہو جاتی ہیں یہی حال دوا کا بھی ہے، لیکن آج کل کے حالات نے ہمارے جسموں کو اس قدر کمزور کر دیا ہے کہ ہم بہت سی غذاؤں کو پکائے بغیر ہضم نہیں کر سکتے اور اب ان کو پکانا ضروری ہو گیا ہے، لیکن اب بھی ان کو اس طرح پکایا اور تیار کیا جا سکتا ہے کہ ان کی خوبیاں بڑی حد تک باقی رہیں۔ بہر حال جو پھل اور ترکاریاں کچّی کھائی جا سکتی ہیں ان کو کچّا ہی کھانا پکا کر کھانے سے بہتر ہے۔ صرف بیماروں اور کمزوروں کو جن کا ہاضمہ کمزور ہو گیا ہو انھیں اُبال کر اس طرح دینا چاہیے کہ ان کے ضروری اجزا کم سے کم ضائع ہوں۔

پیاز

پیاز ہر امیر اور غریب کے گھر میں روزانہ استعمال کی جاتی ہے۔ یہ ہمارے سالنوں کا ایک ضروری حصہ ہے۔ غذائی فائدوں کے ساتھ ساتھ پیاز میں دوائی فائدے اتنے ہیں کہ ان سب کو یہاں بیان کیا جائے تو بہت سے صفحات بھر جائیں۔

اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ بیماری کے کیڑوں، یعنی جراثیم کے زہر، چھوت والی اور وبائی بیماریوں سے بچاتی ہے اور ان کو دور کرتی ہے۔ ہیضہ اور طاعون (پلیگ) کے زمانے میں پیاز کو باریک کاٹ کر سرکے یا لیموں کے رس میں ڈال کر غذا کے ساتھ کھانے سے وبا سے حفاظت رہتی ہے۔ ہیضے کے مریض کو پیاز کا رس چونے کا پانی ایک ایک تولہ ملا کر دو دو تین گھنٹوں کے بعد پلانا بہت مفید ہے۔ کچی پیاز کا استعمال لو (گرم ہوا) سے بچاتا ہے۔ اس کا سونگھنا بھی لُو سے بچنے میں مفید ہے۔

پیاز کا رس ایک تولہ، شہد خالص ایک تولہ، گھی ایک تولہ، ایک انڈے کی زردی۔ ان سب کو پانی میں ڈال کر خوب پھینٹیں اور آگ پر گرم کر کے نہار مُنہ کھائیں۔ اعلا درجے کی طاقت ور غذائی دوا ہے۔

پیاز کا رس ایک تولہ اور شہد ایک تولہ ملا کر ذرا سا گرم کر کے پینے سے بیٹھی ہوئی آواز کھل جاتی ہے۔

پیاز کے رس کو تھوڑے سے تل کے تیل میں ڈال کر پکائیں۔ جب پیاز کا رس جل جائے، تیل کو چھان کر رکھ لیں۔ کان کے درد اور ورم میں چند قطرے ٹپکائیں، نہایت مفید ہے۔

بھلبھلائی ہوئی پیاز پھوڑے پھنسیوں پر باندھنے سے ان کو پکا کر پھوڑ دیتی ہے۔

نزلے میں پیاز کو تراش کر سونگھنے اور گلے کی خراش میں چبا چبا کر کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

جتنی ترکاریاں اور سبزیاں ہماری غذا میں شامل ہیں ان سب سے زیادہ پیاز میں جراثیم کو مارنے کی طاقت موجود ہے۔ آج کل پیاز اور لہسن کا استعمال یورپ میں دِق اور سل جیسی جراثیمی بیماریوں میں بہت عام ہوتا جا رہا ہے۔

انڈا

اس جگہ انڈے سے ہماری مراد مُرغی کا انڈا ہے۔ انڈے کی اَدھ پکی زردی بڑی مقدار میں خون بن جاتی ہے۔ خون پیدا کرنے اور عام جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لیے انڈا بہترین غذا اور بہترین دوا ہے۔ جو لوگ کسی وجہ سے مخصوص کمزوری کا شکار ہوں اور عام جسمانی کمزوری بھی موجود ہو، ان کے لیے انڈا بہترین غذا و دوا ہے۔ دو انڈوں کی زردی اور سفیدی ایک پیالے میں نکال لیں۔ پیاز کا رس، ادرک کا رس اور گھی دو تولہ، شہد خالص پانچ تولے ملا کر پھینٹیں اور ہلکی آگ پر رکھ کر پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو آگ سے نیچے اتار کر کھائیں، نہایت مقوی اور لذیذ ناشتا ہو گا۔ اگر شہد خالص نہ ملے تو اس کے بدلے چینی شامل کریں۔ اس کو کھا کر اوپر سے دودھ پی سکتے ہیں یا ایک دو انڈوں کی زردی اور سفیدی پیالے میں نکال کر خوب پھینٹیں اور اس کے بعد پاؤ سیر کھولتا ہوا دودھ پیالے میں ڈال لیں اور شہد یا چینی سے میٹھا کر کے پئیں۔

بچوں کے مرض سُوکھا میں انڈے کی زردی نہایت مفید چیز ہے۔ یُوں تو ادھ پکی زردی کا کھلانا بھی فائدے سے خالی نہیں، لیکن بعض حکیموں کا تجربہ

ہے کہ انڈے کی زردی نکال کر ہتھیلی پر رکھیں اور اس پر بچے کو بٹھائیں ۔ یہ زردی پاخانے کے راستے جذب ہو جائے گی ۔ روزانہ اسی طرح کریں ۔ بچے کی صحت روز بروز بہتر ہوتی جائے گی ۔ اور چند ہفتوں میں موٹا تازہ ہو جائے گا ۔ اگر یہ عمل کرنے سے زردی جذب نہ ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ بچے کو مرض سوکھا نہیں ہے ۔

جلی ہوئی جگہ پر انڈے کی سفیدی لگانے سے فوراً جلن دور ہو کر ٹھنڈک پڑ جاتی ہے ۔ انڈے کی زردی کا لیپ درد گردہ کے لیے مفید ہے ۔ ایک انڈے کی زردی نکال کر اس کو ایک تانبے کی تشتری میں ڈال کر آگ پر رکھیں اور پسی ہوئی ہلدی تین چار ماشہ ملا کر دونوں کو رگڑ کر ایک کپڑے پر لگا کر گردے کے مقام پر لگائیں ۔

انڈے کی سفیدی کا پانی (البومن واٹر) ، بچوں کے دستوں اور پیچش میں بہت مفید ہے ۔ یہ بہت جلد ہضم ہو کر غذائیت بھی دیتا ہے اور ان مرضوں کو بھی دور کرتا ہے ۔

چنا

چنا مشہور غلہ ہے ۔ یہ بدن کو غذائیت دینے کے اعتبار سے گیہوں سے دوسرے درجے پر ہے ۔ اس کے آٹے کی روٹی پکا کر کھائی جاتی ہے ۔ اس کی دال بھی پکتی ہے ۔ اس کی دال کو پیس کر بیسن تیار کرتے ہیں ، جس سے طرح طرح کی مزیدار غذائیں بنائی جاتی ہیں ۔

چنا صرف بدن کو غذائیت ہی نہیں پہنچاتا ، بلکہ بہت سے دوائی فائدے بھی رکھتا ہے ۔ اگر ایک دو تولے چنوں کو رات کے وقت دو تین چھٹانک پانی میں بھگو رکھیں اور صبح کو خوب چبا چبا کر کھائیں اور اوپر سے باقی ماندہ پانی

شہد سے میٹھا کر کے پئیں تو اس سے جسمانی قوت ترقی کرے گی ۔

چنے کی دال کا آٹا (بیسن) ، کو پانی میں بھگو کر رکھیں اور دن میں کئی بار پلائیں ۔ اس سے پیشاب کی جلن دور ہو جائے گی ۔

چنے کی دال کا چھلکا پانی میں بھگو رکھیں ۔ صبح کو پانی میں چھان کر پئیں اس سے پیشاب خوب کھل کر آتا ہے ۔

چنے کے بیسن میں ہلدی اور سرسوں کا تیل اور ضرورت کے مطابق پانی ملا کر چہرے اور بدن پر لگانے سے رنگت نکھر آتی ہے اور اس میں ایک خاص کشش پیدا ہو جاتی ہے ۔

چنے کا پودا جب اُگنے کے بعد کچھ بڑھ جاتا ہے تو اس کی کونپلوں کو توڑ کر اس کا ساگ پکا کر کھاتے ہیں ، جو ہاضم اور مزے دار ہونے کے ساتھ ساتھ قبض کشا بھی ہوتا ہے ۔

مسُور

یہ محاورہ تم نے اکثر سنا ہو گا "یہ منہ اور مسور کی دال" ۔ یعنی مسور کی دال بہت پسند کی جاتی اور عام طور پر کھائی جاتی ہے ۔ مسور ایک قسم کا غلہ ہے جسے عربی میں عدس کہتے ہیں ۔ مسور کی دو قسمیں ہوتی ہیں ۔ ایک قسم جنگلی جو کڑوی ہوتی ہے اور جنگل میں خود بخود اُگ آتی ہے ۔ دوسری قسم وہ ہے جسے بویا جاتا ہے اور اس کا دانہ چپٹا اور گول ہوتا ہے ۔ اسی قسم کو کھایا جاتا ہے ۔ یہ بھی دو قسم کی ہوتی ہے ۔ چھوٹے دانے کی اور بڑے دانے کی ۔ بڑے دانے والی قسم کو ملکا مسور کہتے ہیں ۔ مسور غذا کے علاوہ دوا بھی ہے ۔ مسور کے چھوٹے چھوٹے لال دانوں کو ہندستان

میں شوخ دانہ اور بنگال میں اگری کہا جاتا ہے۔ مسور کی دال چھلکے دور کر کے اور ثابت
دونوں طرح پکا کر کھائی جاتی ہے۔ اس کا چھلکا گرم اور دال سرد و خشک ہوتی ہے۔
دال قبض کرتی ہے، لیکن چھلکے کے ساتھ کھائی جائے تو قبض دور کرتی ہے۔ مسور
خون کو گاڑھا کرتی ہے۔ لقوہ، فالج اور رعشہ کی بیماریوں میں فائدہ کرتی ہے۔
سینے کے مرض اور کھانسی کے لیے بھی مفید ہے۔ نزلہ دور کرتی ہے۔ مستقل طور پر
اگر مسور کی دال کھائی جائے تو طبیعت بوجھل رہنے لگتی ہے۔ خربوزے کے بیجوں
کے ساتھ چہرے پر مالش کرنے سے چہرے کے داغ صاف ہو جاتے ہیں۔ یہ ورم کو
کم کرتی ہے۔ آنکھ کا ورم دور کرنے کے لیے یہ روغنِ گل کے ساتھ استعمال کی جاتی
ہے۔ مسور کو لیموں کے رس کے ساتھ پیس کر لیپ کیا جائے تو چہرے کی چھائیاں
دور ہو جاتی ہیں۔ مسور اور چقندر کو ملا کر پکایا جائے تو یہ زیادہ مفید غذا بن جاتی
ہے۔ مسور مالیخولیا کے مریض اور سوداوی مزاج والوں کے لیے نقصان دہ ہے۔
ان کو چکھنا بھی نہ چاہیے۔

حلق اور منہ کی بیماریوں میں مسور کے ثابت دانوں کو پانی میں پکا کر غرغرہ
کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ایک دوا ابریشم ہے جو ریشم کے کیڑے کا گھر ہوتا ہے۔
ابریشم پر باریک باریک رواں ہوتا ہے جسے دواؤں میں استعمال کرتے ہیں۔ یہ رواں
حاصل کرنے کے لیے ابریشم کو مسور کی دال کے ساتھ ملا کر کوٹتے ہیں۔ دانوں کی رگڑ
سے رواں علاحدہ ہو جاتا ہے۔ کپڑے میں چھاننے سے دال الگ ہو جاتی ہے اور
کپڑے پر ابریشم کا رواں رہ جاتا ہے۔

لہسن = لسّن

لسّن یا لہسن ایک مشہور پودا ہے اور دنیا میں تقریباً ہر جگہ اس کی کاشت

کی جاتی ہے۔ بعض علاقوں میں خود رَو (بلا بوئے ہوئے اُگنے والا) بھی ہوتا ہے۔ پُرانے
زمانے سے دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کھانوں میں مسالے
کے طور پر بھی ڈالا جاتا ہے۔ اس کی تاثیر گرم اور محرک ہوتی ہے۔ لہسن دو قسم کا
ہوتا ہے۔ جُوے والا جس میں کئی جُوے ہوتے ہیں۔ یہ ہر گھر میں دیکھا جا سکتا
ہے۔ کیوں کہ کھانوں اور چٹنیوں میں اچاروں میں روزانہ کسی نہ کسی صورت میں کھایا
جاتا ہے۔ دوسری قسم سفید پیاز جیسی ہوتی ہے اس میں جوے یعنی پھانکیں نہیں
ہوتیں۔ یہ پہاڑی لہسن کہلاتا ہے اور عام لہسن سے تیز ہوتا ہے۔

اس کو دوا کے طور پر بھی کھایا جاتا ہے اور لگایا بھی جاتا ہے۔ آج کل یورپ
اور امریکہ میں اس پر بڑی تحقیقات ہو رہی ہے اور اس کو بہت سے امراض میں
نہایت مفید پایا گیا ہے۔ اگر اس کو کچّا کھایا جائے تو اس کا مزہ تیز اور بُو ناگوار ہوتی
ہے، لیکن دوسری چیزوں سے مل کر یہ بات نہیں رہتی۔ گھی یا تیل میں بھون لینے
کے بعد بدبو خوش گوار بُو سے بدل جاتی ہے۔ خدا تعالیٰ نے اس میں کچھ ایسی خوبیاں
رکھی ہیں جن کی وجہ سے یہ بجا طور پر غذا کا ایک اہم جزو بن گیا ہے، مثلاً یہ گوشت اور مچھلی
وغیرہ بساندھ والی چیزوں کی بساندھ دور کرتا ہے، اس کے استعمال سے انسان خراب آب و ہوا
کے نقصانات سے محفوظ رہتا ہے۔ یہ معدے کو قوّت دیتا، ریاح (گندی ہوا) کو نکالتا
اور دمے میں بلغم کو نکالتا ہے۔ فالج و لقوہ، خَدر (سُن بھری) میں فائدہ پہنچاتا ہے
خون کے دباؤ کو کم کرتا ہے اور بعض جلدی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ بلغمی امراض
اور درد قولنج میں بھی مفید ہوتا ہے، نزلہ، زکام، کھانسی اور دمے اور گلے کی شکایتوں
میں لہسن تریاق کا کام دیتا ہے۔ معدہ اور آنتوں میں نزلی سوزش میں کھلانے
کے علاوہ لگایا بھی جاتا ہے۔ تیل میں جلا کر تیل کی مالش کی جاتی ہے۔ وبائی خنّاق
(گلے میں ہوا کی نالی پر مکڑی کے جالے کی طرح جھلّی بن جاتی ہے۔ جس سے سانس
کا راستہ بند ہو جانے کی وجہ سے انسان ہلاک ہو جاتا ہے)، کی حالت میں اس
کی پھانک منہ میں رکھ کر چوسنے سے یہ فاسد جھلّی گھل جاتی ہے۔ اس کے بعد

بخار بھی اتر جاتا ہے۔ چار گھنٹوں کے عرصے میں ایک چھٹانک سے زیادہ لہسن مریض کو چوسنے کے لیے نہ دیا جائے۔ جھلی کے تحلیل ہونے کے بعد بھی ایک ہفتے تک تقریباً ایک چھٹانک لہسن کے جوے چھیل کر چوسنا چاہیئں۔ عجیب بات ہے کہ خناق کے مریض کو لہسن کی بُو اور ذائقہ محسوس نہیں ہوتا۔ لہسن نمونیا میں بھی مفید ہے۔ دو دن کے اندر ہی حرارت، نبض اور سانس اپنی اصلی حالت پر آ جاتی ہے۔

اس میں ایک خاص قسم کا تیل ہوتا ہے۔ بدنِ انسان میں پہنچنے کے بعد اس کی نکاسی پھیپھڑوں اور جلد کے ذریعے ہوتی ہے، لہٰذا لہسن پھیپھڑوں کی سِل، کھانسی، دمے اور کالی کھانسی میں فائدہ دیتا ہے اور اُس کی بُو ان امراض میں خاص طور پر مفید ہے۔ کالی کھانسی میں لہسن کے فائدے سے عام لوگ واقف ہیں، چنانچہ لہسن کی پوتھیاں چھیل کر دھاگے میں پرو کر بچے کے گلے میں ڈال دیتے ہیں تاکہ اس کی بُو ناک کے راستے پھیپھڑوں میں پہنچ کر سکون دے۔ اس کے علاوہ کالی کھانسی میں لہسن کے استعمال کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ لہسن کو چھیل کر بچے کے پاؤں کے تلوؤں کے نیچے رکھ کر اوپر سے جوتا اور جراب پہنا دیتے ہیں۔ پھیپھڑوں کی سِل میں لہسن کا سونگھنا اور اس کی ایک دو پوتھی شہد میں ملا کر چاٹنا مفید ہے۔

فالج اور لقوے میں بھی لہسن کا استعمال مفید ہے۔ گٹھیا میں بھی فائدہ کرتا ہے پیس کر اور شہد میں ملا کر کھلائیں۔

بیرونی طور پر لہسن پھل بھری (برص) چھیپ اور داد کو بہت فائدہ دیتا ہے اس غرض کے لیے لہسن کو نوشادر کے ساتھ پیس کر لگایا جاتا ہے۔

بالخورہ میں داڑھی، مونچھ اور سر کے بال جگہ جگہ سے اُڑ جاتے ہیں جس سے انسان کی شکل بگڑ جاتی ہے۔ لہسن بالخورے میں مفید ہے۔ چند پوتھیاں ایک چٹکی سرمہ کے ساتھ پیس کر لگائیں۔

آدھے سر کے درد میں درد والی جانب اور پھوڑے پھنسیوں پر لگانا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

کان میں پھنسی ہو تو لہسن کا پانی کان میں ٹپکانے سے گُھل جاتی یا پک کر پھوٹ جاتی ہے۔

دانت میں کیڑا لگا ہوا ہو اور اس کی وجہ سے درد بے چین رکھتا ہو تو لہسن کی پوتھی گرم کر کے دانت پر رکھ کر کچھ دیر دبائے رکھنے سے مکمل آرام ہو جاتا ہے۔

کان اگر بہتا ہو تو لہسن ایک تولہ اور سیندور چھ ماشے کو پیس کر سرسوں کے تیل میں پکائیں۔ اس کے بعد تیل کو صاف کر کے رکھ چھوڑیں۔ بہتا ہوا کان اس تیل کے ٹپکانے سے بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے۔

بچھو کے کاٹے پر پیس کر لگائیں اور کھلائیں۔

گٹھیا وغیرہ کے دردوں میں صرف لہسن کو یا دوسری دواؤں کے ساتھ تیل میں پکا کر صاف کر لیتے ہیں اور پھر اس تیل کی نیم گرم مالش کرتے ہیں۔ نہایت مفید ہے۔

آلو

آلو مشہور ترکاری ہے جسے سبھی استعمال کرتے ہیں۔ اس میں فشکر کا مادّہ کافی ہوتا ہے۔ لیکن آلو ذرا دیر ہضم ہوتا ہے۔ اگر کسی انسان کا جسم جھلس جائے یا جسم کے حصے پر آبلہ پڑ جائے تو وہاں آلو پیس کر لگا دیں فوراً آرام ہو جائے گا اور جلن دور ہو جائے گی، لیکن آلو زیادہ تر کھایا جاتا ہے۔ آلو سڑ جائے تو اس کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔

پودینہ

پودینہ ایک خوشبودار پودا ہے جو دو قسم کا ہوتا ہے۔ بستانی اور پہاڑی۔ لوگ گھروں میں پودینہ خوشبو کی غرض سے استعمال کرتے ہیں۔ اس میں زہریلی اشیا کے زہر کو دور کرنے کی خاص صلاحیت ہے۔ ہیضے کے مریض کو پودینہ چھ ماشے، الائچی تین ماشے پانی میں جوش دے کر پلانے سے متلی اور قے رُک جاتی ہے۔ پیٹ کا درد بھی ختم ہو جاتا ہے۔

اگر کسی زہریلے کیڑے نے کاٹ لیا ہو تو وہاں پودینہ مَل دینے سے جلن اور درد میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ پودینے کا ست بھی نکالا جاتا ہے۔ یہ بھی تقریباً ان ہی امراض میں کام آتا ہے، جن میں سبز پودینہ کام دیتا ہے اگر ہرے پودینے کے پتے نچوڑ کر اُن کا پانی نکالا جائے اور اسے ناک میں ٹپکایا جائے تو اس سے ناک کے کیڑے مَر جاتے ہیں۔

پہاڑی پودینہ بھی بستانی پودینے کی خاصیت رکھتا ہے، لیکن پہاڑی پودینہ اپنے عمل میں تیز ہوتا ہے۔ پہاڑی پودینے کی بُو سے بچھو بھاگ جاتے ہیں۔ یہ پیٹ کی ریاح کو توڑتا اور پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔

ٹماٹر

ٹماٹر بھی عام استعمال ہونے والی چیز ہے۔ کسی نے سچ کہا ہے کہ ٹماٹر جس طرح

خود سُرخ ہے، ٹماٹر کھانے والے کو بھی اسی طرح سرخ بناتا ہے۔

یوں تو ٹماٹر کی بہت سی قسمیں ہیں، لیکن طبی فائدوں کے اعتبار سے ہر قسم کا ٹماٹر برابر ہے۔ ٹماٹر کھانے سے پہلے یہ دیکھ لینا چاہیے کہ ٹماٹر پکا ہوا ہو۔ سُرخ ٹماٹر پکا ہوا اور سبز کچا ہوتا ہے۔

آپ کو یہ تو معلوم ہوگا کہ ہر انسان کو روزانہ حیاتین کی تھوڑی سی مقدار ضرور لینی چاہیے۔ حیاتین الف، حیاتین ب، حیاتین ج، یہ تینوں حیاتین ہمارے جسم کی طاقت اور ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے بہت ضروری ہیں، لیکن حیاتین کی یہ تینوں قسمیں ہر چیز میں موجود نہیں۔ ہاں کچھ چیزیں ایسی ہیں جن میں یہ تینوں حیاتین موجود ہوتے ہیں۔ ٹماٹر بھی ان چیزوں میں سے ہے۔ جن میں حیاتین الف، ب ج تینوں ہوتے ہیں۔

ٹماٹر بھوک لگاتا اور کھانا ہضم کرتا ہے۔ ٹماٹر کا رس پینے سے کئی قسم کی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ خون کی کمی، چہرہ اور آنکھوں کی زردی، یرقان، زیادہ مٹاپا اور گُردے کی تکلیف ٹماٹر کا رس پینے سے دور ہو جاتی ہے۔

صبح ناشتے سے پہلے ایک بڑا سُرخ ٹماٹر کھا لینے سے صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ٹماٹر کو اچھی طرح دھو کر پھل کی طرح بغیر پکائے کھانا چاہیے۔

ادرک

ادرک روزانہ استعمال ہونے والی ایسی چیز ہے، جس کی پہچان بتانے کی کوئی ضرورت نہیں۔ یہ بھی پیاز، لہسن اور آلو کی طرح زمین کے نیچے پیدا ہوتی ہے۔ لوگ اس کو اپنے گھروں میں بھی بو لیتے ہیں۔ زمین میں دبا دینے سے بہت دنوں تک

تروتازہ رہتی ہے۔ خشک ادرک کو سونٹھ کہتے ہیں۔

ادرک کو بھی کھانوں میں چرپراپن اور خوشبو پیدا کرنے کے لیے مسالے کے طور پر ڈالا جاتا ہے۔ اُرد کی دال، گوبھی اور اروی جیسی بادی چیزوں کے ساتھ شامل کرنے سے ان کا بادی پن دور ہو جاتا ہے۔ ادرک چٹنیوں میں بھی ڈالی جاتی ہے۔ ادرک کا مربا بھی بنایا جاتا ہے۔ جاڑے کے موسم میں سوجی، لنکرا ور گھی کے ساتھ ادرک کا حلوا بنا کر بھی کھاتے ہیں۔ ادرک کو گڑ میں ملا کر کھانے سے بدن میں گرمی پیدا ہوتی اور سردی کم لگتی ہے۔

ادرک غذا کو ہضم کرتی اور بھوک لگاتی ہے۔ بلغم کو چھانٹتی اور ریاح کو خارج کرتی ہے۔ اپھارہ، پیٹ کا درد، کھانسی، دمّہ اور گٹھیا جیسے بلغمی اور بادی امراض میں اس کا کھانا مفید ہے۔ قبض بھی دور ہو جاتا ہے۔

سردی سے آواز بیٹھ جائے تو تھوڑی سی ادرک نمک لگا کر کھانے سے آواز کھل جاتی ہے۔

بلغمی کھانسی اور دمّے میں ادرک کا رس ۳ ماشے، شہد خالص ایک تولہ میں ملا کر چاٹنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ نزلے میں ادرک کا رس ۳ ماشے، کالی مرچ ایک ماشہ، لہسن ۲ ماشے اور شہد ۲ تولے ملا کر چٹنی بنا کر تھوڑا تھوڑا چاٹتے رہنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ٹھنڈے نزلے میں یہ چٹنی خاص طور پر فائدہ دیتی ہے۔

گٹھیا اور بادی کے دردوں میں اس کا تیل بنا کر مالش کرنے سے فائدہ پہنچتا ہے۔ ادرک کا رس آدھ پاؤ لے کر اس میں ایک چھٹانک تِل یا کا تیل ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں، یہاں تک کہ صرف تیل رہ جائے۔ ضرورت کے وقت مالش کریں۔ تیز جاڑے کی وجہ سے سر میں جو درد ہو جاتا ہے، اس میں پیشانی پر ملیں۔ سردی کے موسم میں بچوں کے سینے کو گرم رکھنے کے لیے بھی اس تیل کی مالش مفید ہے۔ سردی کی وجہ سے بدن میں درد ہو تو اس تیل کے ملنے سے وہ اچھا ہو جاتا ہے۔ اس تیل کی مالش کے ساتھ اگر ادرک اور گڑ ملا کر کھائیں تو بھی فائدہ جلدی ہوتا ہے۔

سونٹھ

سونٹھ کو بنگالی میں شُنٹ، گجراتی میں شنٹھے اور پنجابی میں سُنڈ کہتے ہیں۔ سونٹھ مشہور چیز ہے۔ ادرک ایک خاص طریقے سے سکھا کر بنائی جاتی ہے۔ یہ کھانے کو پچاتی ہے۔ پیٹ کی ہوا کو نکالتی اور بھوک لگاتی ہے۔ ذہن اور حافظے کو بڑھاتی ہے۔ گٹھیا اور کمر کے درد کو دور کرتی ہے۔

سونٹھ پانچ تولے اور کالا نمک ایک تولے کو باریک پیس کر تین بار لیموں کے رس میں تر و خشک کر کے رکھیں اور ایک ایک ماشے کی مقدار میں کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔ غذا ہضم ہو جائے گی۔ اگر پیٹ میں درد ہو گا یا اپھارا ہو گا تو یہ سب شکایتیں دور ہو جائیں گی۔ اگر بھوک کم لگتی ہو تو کھل کر لگنے لگے گی۔

یادکی ہوئی باتیں بھول جاتی ہوں تو سونٹھ پانچ تولے کو پیس کر شہد خالص دس تولے میں ملائیں اور تین تین ماشے صبح و شام کھائیں۔ کمر کے درد کو دور کرنے کے لیے بھی اسی طرح استعمال کرنا چاہیے۔ بیرونی طور پر سونٹھ کو پیس کر تلوں کے تیل میں ملا کر مالش کرنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔ سردی کی وجہ سے بدن کے کسی حصے میں درد ہو تو اوپر لکھے ہوئے طریقے پر کھلانے اور مالش کرنے سے وہ اچھا ہو جاتا ہے۔

سردی کی تیزی میں سونٹھ کے کھانے سے سردی کی تکلیف سے حفاظت رہتی ہے۔ سونٹھ دو تولے کو پیس کر گڑ دس تولے میں ملا کر چھ چھ ماشے کھائیں۔ اس سے بدن میں گرمی پیدا ہوتی ہے اور سردی کم لگتی ہے۔

بھنڈی

بھنڈی کم قیمت ترکاری ہے جسے بنگالی زبان میں ڈھیرس اور انگریزی میں لیڈیز فنگر (LADIES FINGER) کہا جاتا ہے۔ یہ سبزی جتنی عام ہے اتنے ہی اپنے اندر بے شمار فوائد رکھتی ہے۔ چوں کہ مزاج کے اعتبار سے بھنڈی سرد ترکاری ہے، اس لیے اس کا استعمال ان لوگوں کے لیے زیادہ فائدہ بخش ہے جو زیادہ گرمی سے پریشان نظر آتے ہیں۔ اگر پیشاب میں جلن ہو تو اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔ ترکاری پکانے کے علاوہ بھنڈی کو کچا بھی کھایا جا سکتا ہے۔

ہر سبزی ترکاری سے مکمل فائدے حاصل کرنے کے لیے ایک خاص بات یاد رکھنے کے قابل ہے اور وہ یہ کہ انھیں آگ پر زیادہ دیر نہ پکایا جائے بلکہ نرم آگ پر تھوڑی دیر پکا کر استعمال کیا جائے۔ تاکہ ان کے وہ حیاتین ضائع نہ ہوں جو صحت کے لیے مفید ہوتے ہیں، لیکن زیادہ پکانے کی وجہ سے ضائع ہو جاتے ہیں۔ بھنڈی کو پکاتے وقت بھی یہی بات یاد رکھنی چاہیے۔

بھوسی

عام خیال یہ ہے کہ گندم کا آٹا تو کام کی چیز ہے، لیکن اس کا چھانا ہوا حصہ یعنی بھوسی ایک بیکار چیز ہے، حالانکہ اس کے بہت سے فائدے ہیں، چنانچہ اسے پانی میں اُبال کر چائے کی طرح پینے سے سینے پر جما ہوا بلغم نکل جاتا ہے۔ یہ

پرانی کھانسی میں بھی بہت فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

جن لوگوں کو پیشاب میں شکر آتی ہے انھیں آٹے یا میدے وغیرہ کی کوئی چیز یا شکر کھلانے سے مرض کے بڑھنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ بھوسی کی روٹی انھیں نقصان نہیں پہنچاتی۔ بھوسی کو آٹے میں شامل کرنے سے قبض دور ہوتا ہے۔ نزلہ زکام میں بھوسی کو تنہا یا بنفشہ وغیرہ کے ساتھ جوش دے کر پلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

دھنیا

اسے بنگالی میں دھنے، گجراتی میں دھانا د کوتھمیر، کہتے ہیں۔

دال ترکاری میں جو مسالا شامل کیا جاتا ہے، دھنیا اس کا ایک جُز ہے اس سے سالن خوشبودار ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ معدے کو طاقت دیتا ہے اور ریاح کو نکالتا ہے اور ان کو دماغ کی طرف چڑھنے سے روکتا ہے۔ دھنیا اور بھی بہت سے فائدے رکھتا ہے۔ مثلاً دھنیا گرم دردِ سر کے لیے مفید ہے۔ اس کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے گرمی کا دردِ سر دور ہو جاتا ہے۔ ہرے دھنیے کا پانی اور ککڑی کا پانی نکال کر اس میں تھوڑا سرکہ ملائیں اور ایک شیشی میں ڈال کر سرسام کے مریض کی ناک کے سامنے رکھیں، مفید ہے۔

اگر چکر آنے کی شکایت ہو تو دھنیا خشک اور آملہ خشک نو نو ماشے کو نیم کوب کر کے رات کو پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو پانی چھان لیں اور مصری سے میٹھا کر کے پئیں۔

کھانا کھانے کے بعد پانچ چھے ماشے دھنیا چبانے سے معدے کو قوت پہنچتی ہے

اور اگر معدے کی کمزوری کی وجہ سے دست آتے ہوں تو ان کے بند ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اگر دستوں میں خون آتا ہو تو ایک تولہ دھنیے کو پانی میں پیس چھان کر پینے سے درد بند ہو جاتا ہے۔ اگر معدے سے تبخیر ہوتی ہو اور اس سے مریض کو درد سر یا چکر آتے ہوں تو دھنیے کو کوٹ چھان کر برابر وزن شکر ملا کر کھانے سے تبخیر رک جاتی ہے اور چکروں کا آنا بند ہو جاتا ہے۔

اگر کوئی شخص غلطی سے جمال گوٹہ کھالے یا جمال گوٹے کی گولیاں وغیرہ کھانے سے دست آنے لگیں اور مریض نڈھال ہو جائے تو دھنیے کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور آدھ پاؤ دہی بلو کر اس میں چھ ماشے یہ سفوف ملا کر پلائیں۔ دو تین بار پلانے سے دست بند ہو جائیں گے اور مریض کی کمزوری دور ہو جائے گی۔

ہلدی

اسے بنگالی میں ہلُد اور گجراتی میں ہلُدر کہتے ہیں۔

ایک مشہور عام چیز ہے۔ ہر گھر میں ہر وقت موجود رہتی ہے، کیوں کہ دال، گوشت اور ترکاریوں کے مسالے کا ایک جز یہ بھی ہے۔ اس کے شامل کرنے سے سالن کی رنگت خوش نما ہو جاتی ہے اور غذائیں بادی نہیں کرتیں۔

اس عام فائدے کے علاوہ ہلدی اور بھی بہت سے فائدے رکھتی ہے۔ چنانچہ ہلدی کھانسی کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس کو آگ پر بھون کر باریک پیس لیا جائے اور ایک ماشہ نیم گرم پانی کے ساتھ کھایا جائے۔ بلغمی کھانسی چند

روز کے بعد اچھی ہو جاتی ہے۔

ہلدی چوٹ کے درد اور سوجن کو دور کرتی ہے۔ چوٹ اندرونی ہو یا بیرونی ہلدی کو پیس کر ایک ماشہ دودھ کے ساتھ کھلائیں اور ہلدی اور چونا برابر وزن پیس کر چوٹ کی جگہ پر لگائیں۔ بڑی مفید دوا ہے۔ درد اور سوجن کو دور کر دیتی ہے۔

ہلدی پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے۔ اس غرض کے لیے ہلدی کو پانی میں جوش دلا کر پلایا جاتا ہے یا اس کا سفوف بنا کر گرم پانی کے ساتھ کھلایا جاتا ہے۔

جب زکام میں رطوبت کئی روز تک بہتی رہے تو ہلدی کا دھواں ناک اور حلق میں پہنچانے سے پانی کا بہنا بند ہو جاتا اور زکام جاتا رہتا ہے۔

جونکیں لگانے کے بعد جونکوں کے ڈنکوں پر ہلدی باریک پیس کر لگانے سے خون کا بہنا رک جاتا ہے اور ڈنک نہیں پکتے۔ ہلدی زخموں کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کو باریک پیس کر چھڑکنے سے ان کی سڑاند دور ہو جاتی ہے اور وہ جلد بھر جاتے ہیں۔ ہلدی آنکھ دکھنے کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کو پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور یہ پانی دو دو چار چار قطرے آنکھ میں ٹپکائیں۔ درد اور سرخی دور ہو جاتی ہے۔

مُولی

اسے سنسکرت میں مولک، بنگالی میں مُلا، چُنک مولی اور گجراتی میں مولا کہتے ہیں۔ گاجر کی طرح مولی بھی مشہور جڑ ہے۔ اس کا مزا کھاری اور تیز ہوتا ہے۔ رنگ بالکل سفید۔ مولی کے پیڑ میں پھلیاں لگتی ہیں، جو مونگرے کہلاتی ہیں۔ کچی مولیاں کاٹ کر نمک کے ساتھ کھاتے ہیں۔ اس سے غذا جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

بھوک خوب لگتی ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے۔ مولی اور اس کے پتّوں کو پکا کر روٹی کے ساتھ کھاتے ہیں۔ جگر، تلی اور معدے کی بیماریوں میں مولی مفید ہوتی ہے مولی گردے اور مثانے کی پتھری کے مریض کو بھی فائدہ دیتی ہے اور یرقان کے لیے خصوصیت کے ساتھ مفید ہے۔ اس فائدے کے لیے مولی کے پتّوں کو کچل کر ان کا پانی نکالیں اور اسے آگ پر رکھ کر پکائیں۔ جب پانی میں جوش آجائے تو صاف پانی کو چھان کر لال شکر دو تولے ملا کر پلائیں۔ ساتھ ہی مولی اور اس کے پتّوں کو پکا کر کھائیں۔ آٹھ دس دن میں یرقان کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

مولی تلی کو گھلانے کے لیے بہت اچھی دوا ہے۔ اس مرض کے لیے مولی کو کاٹ کر سرکے میں ڈال لیں۔ دو تین ہفتوں کے بعد مولی کے قتلے نکال کر دن میں دو تین بار کھلائیں۔ مولی کے پتّوں کا پانی نکال کر اس میں شورہ قلمی ایک ماشہ ملا کر پلانے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔ اگر گردہ و مثانے کی پتھری کی وجہ سے پیشاب کھل کر نہ آتا ہو تو اچھی طرح آنے لگتا ہے، بلکہ بعض اوقات پتھری بھی نکل جاتی ہے۔ مولی کا پانی نچوڑ کر اس میں چوتھائی تلوں کا تیل شامل کر کے آگ پر رکھیں، یہاں تک کہ پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔ اس تیل کو کان میں ڈالنے سے اونچا سننے کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور کانوں سے مختلف قسم کی آوازوں کا آنا بند ہو جاتا ہے۔

گاجر

گاجر مشہور جڑ ہے۔ کثرت سے پیدا ہوتی ہے۔ کچی بھی کھائی جاتی ہے اور

پکا کر سالن اور ترکاری کے طور پر بھی استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بطور دوا بھی کھائی جاتی ہے۔

گاجروں میں کافی غذائیت ہوتی ہے۔ یہ بدن کو طاقت ور اور فربہ بناتی ہیں۔ دل و دماغ کو طاقت دیتی ہیں۔ پیشاب کھول کر لاتی ہیں اور گاجر ان فائدوں کے لیے صدیوں سے استعمال کی جاتی ہے۔

اب نئی تحقیقات نے بھی اس کے فائدوں کی تصدیق کر دی ہے، چنانچہ گاجر میں شکر، نشاستہ وغیرہ غذائی اجزا اور فولاد، چونا، فاسفورس وغیرہ فائدہ بخش نمکیات کے علاوہ حیاتین الف، ب، ج (وٹامنز اے۔ بی۔ سی) پائے جاتے ہیں۔ لہٰذا گاجریں بدن کو نشو و نما دینے اور طاقت بخشنے کے لیے بہت اچھی چیز ہیں۔ دماغ، پٹھوں اور آنکھوں کو قوت دیتی اور ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہیں۔ فولادی اجزا رکھنے کی وجہ سے خون کی پیداوار میں اضافہ کرتی ہیں۔

گاجریں چونکہ نہایت فائدہ مند اور سستی ہوتی ہیں، اس لیے غریب لوگ ان کو پسند کرتے ہیں۔ دیہات کے لوگ خود بھی کھاتے ہیں اور مویشیوں کو بھی کھلاتے ہیں۔ مویشی ان کے کھلانے سے طاقت ور اور موٹے ہو جاتے ہیں۔ گائے اور بھینس ان کے کھلانے سے دودھ زیادہ دینے لگتی ہیں۔

اگر گاجر کچی کھانا چاہیں تو ترو تازہ ملائم گاجریں لے کر کھانا کھانے کے بعد خوب چبا چبا کر کھائیں۔ اس سے دانتوں اور مسوڑھوں کو فائدہ پہنچنے کے علاوہ ہضم غذا میں بھی مدد ملے گی اور بدن کو غذائیت اور تقویت حاصل ہوگی اور گاجروں کو پکا کر کھایا جائے تو پکاتے وقت ان کا پانی، انہیں جذب کر دینا چاہیے۔ ان کو پکا کر پانی پھینک دینے سے فائدہ مند اجزا بیکار چلے جاتے ہیں۔

گاجریں بدن کو غذائیت دینے اور اس کو طاقت بخشنے کے علاوہ دل کی کمزوری اور دھڑکن کے لیے نہایت مفید چیز ہے۔ عام جسمانی کمزوری کی حالت میں گاجروں کا رس دودھ میں ملا کر پینے سے بدن میں قوت پیدا ہوتی ہے، دماغ پٹھے اور بینائی کو قوت

حاصل ہوتی ہے۔

لیموں

اسے بنگالی میں لیبو، گجراتی اور مرہٹی میں لنبو کہتے ہیں۔

لیموں مشہور پھل ہے۔ اس کے نچوڑنے سے کھٹا رس نکلتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق اس رس میں حیاتین ج (وٹامن سی) کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ حیاتین ب (وٹامن بی) بھی اس میں موجود ہوتے ہیں۔ لہٰذا اس کا رس خون کو درست حالت میں رکھتا ہے۔ غذا کو ہضم کرتا اور بھوک خوب لگاتا ہے۔ مرض اسکروی جس میں خون کی ترکیب میں خلل پڑ جاتا ہے، مسوڑھے پلپلے پڑ جاتے اور سوج جاتے ہیں اور ان سے خون بہنے لگتا ہے، اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔

لیموں کا رس عام طور پر دال ترکاریوں میں نچوڑ کر استعمال کیا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے غذا رغبت سے کھائی جاتی ہے۔ کھائی ہوئی غذا ہضم ہو جاتی ہے اور بھوک خوب لگتی ہے۔ ہیضہ وغیرہ وبائی مرضوں میں غذا کے ساتھ اس کا استعمال بہت فائدہ دیتا ہے۔

لیموں کا رس صفرا کی زیادتی کو کم کرتا اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ اس فائدے کے لیے گرمیوں میں لیموں کا آب شورہ بنا کر پیتے ہیں، یعنی چینی کو حل کر کے شربت بناتے ہیں، اور پھر اس میں لیموں کا رس نچوڑ کر پیتے ہیں۔ اس سے دل و دماغ کو تسکین ہوتی ہے اور پیاس بجھ جاتی ہے۔

صفراوی بخاروں میں جب مریض کو پیاس بہت زیادہ ستائے، بدن میں

گرمی اور جلن ہو تو لیموں کا آب شورہ بنا کر پلانے سے فوراً تسکین حاصل ہوتی ہے۔

صفراوی بخاروں میں قے اور متلی سے مریض پریشان ہو تو لیموں کاٹ کر اس کے ٹکڑے پر نمک چھڑک کر چبانے سے یہ شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

کھوپرا۔ نارجیل۔ ناریل

کھوپرا آپ نے ضرور دیکھا ہوگا۔ مختلف کھانوں اور حلووں میں ڈالا جاتا ہے۔ لوگ پان میں ڈال کر بھی کھاتے ہیں۔ خشک میووں میں اس کا شمار ہوتا ہے۔ سارے خشک میووں سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔

اس کے درخت کھجور یا تاڑ سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ سمندر کے ساحلی علاقوں میں یہ درخت زیادہ پایا جاتا ہے اور خصوصیت کے ساتھ لنکا میں بہت ہوتا ہے۔ بنگال میں بھی کثرت سے ہوتا ہے۔ خربوزے کے برابر پھل لگتے ہیں جن کے اندر سے سفید اور میٹھی گری نکلتی ہے۔ یہ گری مغز نارجیل یا صرف کھوپرا کہلاتی ہے۔ تازہ اور کچے کھوپرے میں کسی قدر میٹھا اور سفید پانی کافی مقدار میں بھرا رہتا ہے جس کو کھوپرے کا دودھ بھی کہتے ہیں۔ خشک کھوپرے سے تیل نکالا جاتا ہے جو کھانے میں گھی کے بجائے استعمال کیا جاتا ہے اور دوسرے کاموں میں بھی آتا ہے۔

کھوپرے میں غذائی اجزا کافی مقدار میں ہوتے ہیں کہ [illegible] عورتوں اور مردوں دونوں کے لیے یکساں مفید ہے، اسی لیے اس کو [illegible] اور مٹھائیوں میں ڈال کر کھاتے ہیں۔ یہ اعلا درجے کی غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ یہ معجونوں اور پاک (حلوے) میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔

کھوپرا پیٹ کے بچے پر اچھا اثر ڈالتا ہے، اسی لیے حمل کے دنوں میں کھوپرا اور مصری کھانے سے حاملہ کی عام جسمانی کمزوری دور ہوتی ہے اور بچہ خوبصورت اور تندرست پیدا ہوتا ہے۔ کھوپرا کھانے سے چیچک نہیں نکلتی۔ اگر چیچک کے زمانے میں بچے کی ماں روزانہ دو چار تولے کھوپرا کھائے اور جب بچہ دودھ پینا چھوڑ دے تو اس کو روزانہ چھے ماشے سے ایک تولہ کھوپرا کھلائے تو بچہ چیچک سے محفوظ رہے گا۔ جلد طاقت ور اور موٹا بھی ہو گا۔ بڑی عمر کے دُبلے پتلے لوگ بھی اگر کھوپرا زیادہ کھائیں تو ان کو بھی طاقت ور اور موٹا کرتا ہے۔

کھوپرا دماغ اور آنکھوں کے لیے بڑی مفید چیز ہے۔ بینائی کو تیز کرتا ہے اور گردوں کو طاقت دیتا ہے۔ اس فائدے کے لیے اسے مصری کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

کھوپرا پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ اگر کھوپرے کے ساتھ مغز پلاس پاپڑہ برابر وزن میں باریک پیس کر تھوڑا گڑ ملا کر چھے ماشے کھلائیں تو چند بار کے کھلانے سے کیڑے مر کر نکل جائیں گے۔

ناریل کا تیل گھی کی جگہ کھانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بدن میں قوت اور حرارت پیدا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ نیم گرم مالش کرنے سے دردوں کو دور کرتا ہے اور سر میں لگانے سے بالوں کو بڑھاتا اور ان کو نرم اور چمکیلا بناتا ہے۔

ناریل کا تازہ تیل کالی کھانسی کے لیے اچھی دوا ہے۔ اگر بچے کی عمر ایک سال ہو تو ناریل کا خالص تیل تین تین ماشے دن میں تین بار پلائیں اور دس بارہ روز تک بلاناغہ پلاتے رہیں تو کالی کھانسی کو دور کر دیتا ہے۔ ناریل کا تیل پلانے سے پیٹ کے کیڑے بھی مر جاتے ہیں۔

پُرانے کھوپرے کو باریک کوٹیں اور اس میں چوتھائی حصہ ہلدی ملا کر پوٹلی باندھ لیں اور اسی کو گرم کر کے چوٹ کی جگہ سینکیں۔ اوپر سے اسی کو ہلکا گرم کر کے باندھ دیں تو چوٹ کا درد اور سوجن دور ہو جائے گی۔

کھوپرے کے اوپر جو ریشہ دار چھلکا ہے اسی کو جلا کر راکھ بنا لیں اور اس کے

برابر وزن میں کھانڈ (کچی شکر) ملا کر ایک ایک تولہ تین دن تک پانی کے ساتھ پھانکیں تو بواسیر کا خون بند ہو جائے گا۔ اگر کسی اور جگہ سے خون آتا ہو تو اس کے کھلانے سے وہ بھی رُک جاتا ہے۔

کھوپرے کے چھلکے کا اگر پتال جنتر سے تیل نکال لیا جائے تو وہ داد، خارش اور گنج کے لیے انتہائی مفید ہوتا ہے۔ یہ تیل دوا خانوں سے بھی دستیاب ہو سکتا ہے۔ اگر یہ تیل نہ ملے تو اس کے بجائے روغن گندم استعمال کریں تو وہ بھی اسی قدر مفید ہے۔

تازہ اور کچے کھوپرے سے جو دودھ نکلتا ہے وہ جسم کو غذائیت پہنچاتا ہے اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ بخار کی حالت میں بھی دے سکتے ہیں۔ بخار کی تیزی سے جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ اس کے پلانے سے فوراً دور ہو جاتی ہے۔ اس دودھ کو بھی پلانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

کھوپرے کا درخت بہت کار آمد ہے۔ ناریل کی داڑھی، یعنی اس کے اوپر کے ریشے رسّی بنانے کے کام آتے ہیں جو بہت مضبوط ہوتی ہے۔ اس کے سخت چھلکے کے برتن بنائے جاتے ہیں۔ اس کے پتّے بھی کام آتے ہیں۔ ان کے پنکھے اور جھاڑو وغیرہ بنائی جاتی ہے۔ اس کی لکڑی شہتیر کے کام آتی ہے۔

اِملی : تمرِ ہندی

اِملی کا درخت تقریباً سارے پاکستان اور بھارت میں ہوتا ہے۔ پنجاب میں کہیں کہیں پایا جاتا ہے۔ پنجاب کی ہوا اس کے لیے زیادہ مناسب نہیں۔ سندھ اور پاکستان کے دوسرے علاقوں میں زیادہ نہیں ہے۔ اِملی کا سدا بہار درخت بہت

بڑا ہوتا ہے۔ املی کے پھل اور بیج تو آپ نے ضرور دیکھے ہوں گے، کیوں کہ ان کا
استعمال صرف دوا کے طور پر ہی نہیں ہوتا ہے، بلکہ چٹنی بھی بنائی جاتی ہے۔ املی
سالنوں میں بھی ڈالی جاتی ہے۔ دکن میں تو املی کی ترشی کے بغیر کوئی کھانا ہی
تیار نہیں کیا جاتا، بلکہ نمک مرچ کی طرح لازمی سمجھا جاتا ہے۔ املی کے بیجوں کو
"چیاں" کہتے ہیں۔

املی کا گودا، بیج، چھلکا، جڑ اور رس سب دوا کے طور پر استعمال کیے جاتے
ہیں۔ لیکن گودا اور بیج (چیاں) زیادہ استعمال کیے جاتے ہیں۔ کچی املی نقصان رساں
سمجھی جاتی ہے۔ پکی ہوئی املی مسہل (دست لانے والی)، مشتہی (بھوک لگانے
والی)، اور ہاضم ہوتی ہے۔ پیاس کی شدت کو روکتی ہے۔ بدن میں خون اور صفرا کا
غلبہ ہو تو اس کو کم کرتی ہے۔ صفرا (پت) کو دستوں کے ذریعے سے نکالتی ہے۔ چار
پانچ تولے ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو دیں، تین گھنٹے کے بعد صاف پانی نتھار کر مصری
یا کچی شکر ملا کر پئیں۔ صفراوی بخاروں میں اس کے پلانے سے بخار رک جاتا ہے۔
طبیعت کو فرحت اور پیاس کو تسکین ہوتی ہے۔ متلی اور قے ہو تو وہ بھی دور ہو
جاتی ہے۔ گرمیوں میں گرمی کی شدت سے دل کی دھڑکن کی شکایت ہو تو وہ بھی
املی کا شربت پلانے سے جاتی رہتی ہے۔ ان شکایتوں کے لیے اس کی جوارش
(مقوی معدہ اور ہاضم معجون) بنا کر بھی استعمال کرتے ہیں۔

املی کے چار تولے گودے کو ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں، جب پھول جائے
تو ہاتھوں سے مل کر بیجوں اور ریشے وغیرہ کو نکال دیں اور اس کے اندر گڑ یا شکر
اور نمک مرچ بقدر ذائقہ استعمال کریں۔ اس ترکیب کو املی کا پنّا کہتے ہیں اور گرمی
کے موسم میں بکثرت استعمال کرتے ہیں۔

املی کے بیجوں کو پہلے بھاڑ یا بھوبل میں بھون لیا جاتا ہے۔ اس کے بعد
اوپر کا چھلکا اتار کر کوٹ چھان کر سفوف بنا لیتے ہیں اور اس کے برابر شکر ملا کر
روزانہ چھ ماشے کی مقدار میں پانی یا گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کرتے

ہیں۔ اس سفوف کو پانی کے ساتھ کھلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔ املی کے بیج
کو پانی میں گھس کر ایک ایک گھنٹے کے بعد لگانے سے گوہانجنی دور ہو جاتی ہے۔

ایک سال کی پرانی املی کا گودا جگر، ہاضمے اور آنتوں کے لیے خاص طور
پر مفید ہوتا ہے۔ اسکروی (ایک بیماری جس میں مسوڑھوں سے خون بہتا
ہے) کے لیے املی کا استعمال بعض حالتوں میں لیموں سے بھی زیادہ مفید پایا گیا ہے
دائمی (مستقل) قبض کے مریضوں کو دس سال پرانی املی کا گودا تین ماشے کی مقدار
میں روزانہ استعمال کرنے سے کہا جاتا ہے کہ دو تین ہفتے میں شفا ہو جاتی ہے
املی، دست آور ہونے کے باوجود بدہضمی کے دستوں کو فاسد مواد خارج کر کے
روک دیتی ہے۔

املی کے گودے کا جوشاندہ بنا کر غرغرے کرنے سے گلے کی سوزش (جلن) دور
ہو جاتی ہے۔

املی کے پتوں کا جوشاندہ خون کے فساد کو دور کرتا اور صفرا کو خارج
کرتا ہے۔

املی کے پتوں کو پانی میں پیس چھان کر پینے سے بخار کم ہو جاتا ہے اور
پیشاب کی جلن بھی رفع ہو جاتی ہے۔

اس کے پتوں کی پلٹس پھوڑوں کو پکاتی اور صاف کرتی ہے۔ پتوں کے
جوشاندے سے خراب سے خراب پھوڑے کو بھی اگر روزانہ دھویا جائے تو وہ بہت
جلد اچھا ہو جاتا ہے۔ پتوں کے رس میں سرخ لوہے کو بجھا کر پلانے سے خونی دستوں
کو آرام آجاتا ہے۔ پتوں کے رس میں کھانڈ (کچی شکر) ملا کر دینے سے خونی پیچش
اور خونی بواسیر کو فائدہ ہوتا ہے۔ املی کا گودا اور پتے دونوں یرقان (پیلیا:
ایک بیماری جس میں جلد اور آنکھوں کا رنگ پیلا ہو جاتا ہے) میں بہت مفید
ہے۔

املی کے بیجوں کو ایک گیلے پتھر پر رگڑ کر لاہوری پھوڑے (ایک قسم کا خشک

پھوڑا جو عام طور پر جسم کے جوڑوں پر ہوتا ہے، پر لیپ کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ املی کے گودے کو پانی کے ساتھ پیس کر بہترین قسم کا مرہم تیار ہوتا ہے اور پھوڑوں پر اس کا ضماد (لیپ) کرنے سے وہ بہت جلد پک جاتے ہیں۔

املی کے پھولوں کی پلٹس آنکھ پر باندھنے سے آنکھ کی کیچڑ (دیپا) اور سوزش کو فائدہ ہوتا ہے۔ یہ پھول یرقان اور بلغمی، دموی، (خون کے) صفراوی (پت کے) مرضوں میں بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔

املی کا چھلکا کسیلا، قابض اور مقوی ہے۔ قے، بخار، پیاس اور دائمی قبض میں اس کا جوشاندہ یا خیساندہ (پانی میں بھگو کر) بہت مفید ہے۔

چھلکے کا کھار (نمک) دردِ شکم، اور بدہضمی میں نہایت مفید ہے۔

ایک تولہ املی کی جڑ کو چھاچھ اور کالی مرچ ۲ ماشے کے ساتھ پیس کر کابلی چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ خونی پیچش میں بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ املی کے گوند کو بھی پھوڑوں پر ضماد کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

صنعتی استعمال:

املی کا کوئلہ بارود بنانے میں کام آتا ہے۔ اس کی لکڑی اینٹیں پکانے کے لیے بہترین خیال کی جاتی ہے۔ اس کی لکڑی سے گنے اور تیل پیلنے کے کولھو تیار کیے جاتے ہیں۔

شکر قند

شکر قند ایک مشہور جڑ ہے جو پانی میں اُبال کر اور آگ میں بھون کر کھائی جاتی ہے۔ ذائقے میں میٹھی اور مزے دار ہوتی ہے۔ حقیقت میں یہ نشاستے اور

شکر کا مجموعہ ہے، اس لیے یہ پوری غذائیت دیتی اور بدن کی پرورش کرتی ہے۔ اگر اس کا حلوا بنا کر کھایا جائے تو اس سے جسم کو خوب غذائیت حاصل ہوتی ہے حلوا بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ شکر قند کو باریک باریک کاٹ کر خشک کرلیں۔ اس کے بعد کوٹ چھان کر آٹا بنائیں۔ آدھی چھٹانک یہ آٹا آدھی چھٹانک گھی میں بھونیں اور آدھ پاؤ چینی کا قوام شامل کر کے حلوا بنائیں۔ اگر چاہیں تو اس میں بادام پستہ اور کھوپرے کی گریاں باریک کتر کر ملا سکتے ہیں۔

شکر سُرخ

اسے عام طور پر لال شکر یا گُڑ کی شکر کہا جاتا ہے۔ یہ گنے کے رس کو پکا کر بنائی جاتی ہے۔ اس کا قوام گُڑ سے زیادہ سخت بنایا جاتا ہے۔ جب قوام تیار ہو جاتا ہے تو اس کو ایک تختے پر پھیلا کر ٹھنڈا کیا جاتا ہے۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد اس پر کچھ ریہ[1] چھڑک کر ہاتھوں سے مل مل کر سفوف بنالیا جاتا ہے۔ یہی شکر سُرخ ہے۔ غریب لوگ اسے چینی کے بجائے استعمال کرتے ہیں۔ یہ غذائیت دینے کے علاوہ مُلیّن تاثیر رکھتی ہے۔ اگر قبض ہو اور پانچ تولہ شکر سرخ رات کو دودھ میں ملا کر پی لی جائے تو صبح کو کھل کر اجابت ہو جاتی ہے۔ معمولی اتفاقی قبض کو دور کرنے کے لیے بہت اچھی چیز ہے۔

---

[1] ایک قسم کی کھاری مٹی۔

انار

انار (رُمان) کو بنگالی میں ڈالِم، گجراتی میں داڑیم کہتے ہیں۔

انار نہایت خوش مزہ رسیلا پھل ہے۔ مزے کے لحاظ سے یہ کھٹ مِٹھا، میٹھا اور کھٹّا تین قسم کا ہوتا ہے۔ قندھاری انار جس کے دانے سُرخ یاقوتی ہوتے ہیں، رسیلا چاشنی دار ہوتا ہے۔

پُرانے طبیب صاحبان انار کے غذائی اور دوائی فائدوں سے اچھی طرح واقف تھے۔ جدید تحقیقات بھی اس کی تصدیق کرتی ہے۔ چنانچہ انار میں گوشت کے اجزا (پروٹین)، شکر، چونا (کیلشیم)، فولاد اور فاسفورس جیسے کارآمد اجزا پائے جاتے ہیں جو خون کی پیدائش اور بدن کی پرورش میں کام آتے ہیں اور خون کی حالت درست رکھتے ہیں۔ ان سب باتوں نے اس پھل کو غذائی اور دوائی دونوں اعتبار سے بہترین پھل بنا دیا ہے۔ اس کا چاشنی دار رس طبیعت میں خوشی پیدا کرتا ہے، پیاس بُجھاتا ہے اور ساتھ ہی بدن کو اچھی غذائیت بھی دیتا ہے۔ صفراوی اور خونی بخاروں میں جب مریض کے لیے ٹھوس غذاؤں کا استعمال مناسب نہیں ہوتا، انار کا رس پیاس کو بجھاتا اور حرارت کو کم کرتا ہے اور غذائیت کی وجہ سے مریض کی قوت (انرجی) کو قائم رکھتا ہے۔ اگر صفراوی بخار کے مریض کو قے اور متلی کی شکایت ہو، دست آ رہے ہوں تو وہ بھی اس کے استعمال سے بند ہو جاتے ہیں۔

کھٹ مِٹھا اور کھٹّا انار غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ان کے دانوں کو سُکھا کر چورنوں میں ملاتے ہیں، جو ہضم غذا کے لیے کھائے جاتے ہیں۔

انار دانہ پانچ تولے، سونٹھ، زیرہ سفید، نمک سیاہ ہر ایک ایک تولہ کوٹ کر ایک جان کریں۔ یہ نہایت لذیذ چورن ۶-۶ ماشہ بعد غذا کھانے سے غذا کو ہضم کرتا اور بھوک خوب لگاتا ہے۔

آم

آم (انب) کو بنگالی میں آم، گجراتی میں آنبو کہتے ہیں۔ بھارت اور پاکستان کا مشہور پھل ہے۔ یہ قلمی اور تخمی دو قسم کا ہوتا ہے۔ کچّے آم کو جب تک اس میں گٹھلی نہیں پیدا ہوتی، "کیری" کہتے ہیں۔ کچّے آم کا مزا کھٹّا ہوتا ہے اور پکے آم کا میٹھا اور مزے دار اور بعض آم کھٹ مِٹھے بھی ہوتے ہیں۔

پکے ہوئے تخمی آم کا رس چُوسا جاتا ہے اور قلمی آم کو کاٹ کر کھایا جاتا ہے۔ یہ تخمی آم کی نسبت دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ پکا آم، چاہے تخمی ہو یا قلمی بدن کو طاقت دیتا اور اس کی پرورش کرتا ہے اور قبض کو بھی دور کرتا ہے۔ اس کے برابر استعمال سے بدن موٹا اور طاقت ور ہو جاتا ہے۔

آم میں حیاتین ج (وٹامن سی) بہت زیادہ ہوتا ہے۔ کچھ حیاتین الف (وٹامن اے) بھی ہوتا ہے جس کی وجہ سے آم بدن کی پرورش، خاص کر بچّوں کی بڑھوتری کے لیے نہایت مفید پھل ہے۔

آم کو نہار مُنہ کھانا مناسب نہیں، کھانا کھانے کے بعد یا تیسرے پہر کھائیں۔ آم کھانے کے بعد دودھ پی لینے سے اس کے فائدے بڑھ جاتے ہیں۔ اگر آم کھانے کے بعد چند جامنیں کھا لی جائیں تو آم جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

کچّا آم لُو سے بچاتا ہے۔ کچّا آم لے کر بُھوبھل میں دبا دیں۔ جب وہ پک جائے تو نکال لیں اور راکھ سے صاف کر کے اس کا گودا پانی میں حل کریں اور کھانڈ یا مصری سے میٹھا کر کے پلائیں۔ اس میں تھوڑا سا عرق کیوڑا بھی ملائیں تو زیادہ مفید ہو جائے گا۔

آم کے درخت کی چھال (اوپر کی خشک چھال کو ہٹا کر) دستوں کو روکتی اور خون کو بند کرتی ہے۔

شہتوت

شہتوت ایک عام اور خوش ذائقہ پھل ہے جسے تُوت بھی کہتے ہیں۔ یہ نہ صرف کم قیمت چیز ہے، بلکہ اس میں کئی قسم کے فائدے بھی ہیں۔ سفید تُوت جگر اور پھیپھڑوں کو طاقت دیتا ہے، عمدہ خون پیدا کرتا اور جسم کو مضبوط کرتا ہے۔ طبیعت کو نرم کرتا اور پیٹ کے سُدّوں کو کھولتا ہے۔ اسے کھانا کھانے سے ایک دو گھنٹے پہلے کھانا چاہیے۔

سیاہ تُوت بھی اپنے اندر بہت سے فائدے رکھتا ہے۔ یہ پیاس کی شدت کو بجھاتا ہے۔ خون کی بڑھتی ہوئی تیزی کو ختم کر کے اسے اعتدال پر لاتا ہے۔ اگر گلے میں درد ہو یا گلے کی کوئی دوسری تکلیف ہو تو اس کا شربت بنا کر پینے سے وہ دور ہو جاتی ہے۔ اگر توت کا پھل نہ ملے تو توت کے درخت کے پتّوں کو پانی میں جوش دے کر اس کے غرارے کرنے سے بھی گلے کا درد اور ہنسلی کا ورم (سوجن) دور ہو جاتا ہے۔ قدرت کا پیدا کیا ہوا یہ عام اور سستا پھل کبھی کبھی قیمتی دواؤں سے بھی بڑھ کر فائدہ کرتا ہے۔

اَخروٹ

اخروٹ کے نام سے کون واقف نہیں۔ زیادہ تر اخروٹ افغانستان سے آتا ہے۔ ویسے یہ پہاڑی علاقوں میں بھی کثرت سے پیدا ہوتا ہے۔ اخروٹ کا چھلکا بہت سخت ہوتا ہے اور اندر خانے بنے ہوتے ہیں جن میں سفید رنگ

کا مغز ہوتا ہے۔ یہی مغز کھایا جاتا ہے۔ اخروٹ کا مغز بدہضمی کو دور کرتا ہے اور طاقت دیتا ہے۔ اگر اخروٹ کے مغز کو تھوڑا سا کڑاہی میں بھون کر کھایا جائے تو دوسرے فائدوں کے ساتھ سرد کھانسی کو بہت فائدہ دیتا ہے۔ اگر مغز اخروٹ کو پانی میں پیس کر چوٹ کے نشان پر مَل دیا جائے تو نشان مٹ جاتا ہے۔

اخروٹ کا تازہ چھلکا دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔

آڑو

آڑو تو آپ نے کھایا ہی ہوگا۔ اگر ابھی تک کھایا نہیں تو اس کا نام ضرور سُنا ہوگا۔ آڑو ایک لذیذ پھل ہے جسے شفتالو بھی کہتے ہیں۔ انگریزی میں یہ پیچ PEACH کہلاتا ہے۔ یہ ایسا پھل ہے جس کا فائدہ بھی اتنا ہی زیادہ ہے جتنا اس کا عمدہ ذائقہ۔ اس کی کئی قسمیں ہوتی ہیں لیکن اچھا آڑو وہ ہوتا ہے جس کی گٹھلی آسانی سے علاحدہ ہو جائے۔ آڑو کا رنگ سبز ہوتا ہے۔ لیکن پکا ہوا آڑو تھوڑی سی سرخی لیے ہوتا ہے۔ آڑو مزاج کے اعتبار سے سرد ہوتا ہے۔ یہ معدہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ پیاس کی شدّت کو کم کرتا ہے۔ اس کا بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس کے کھانے سے خون کی گرمی رفع ہو جاتی ہے اور گرمی کی وجہ سے طبیعت میں جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ دور ہو جاتی ہے۔ آڑو کی گٹھلی میں جو مغز ہوتا ہے اس کا تیل نکال کر کان میں چند قطرے ٹپکانا کان کے درد اور بہرے پن کے لیے بہت مفید ہے۔ آڑو کے درخت کے پتّے کوٹ کر اور ان کا پانی نچوڑ کر پیا جائے تو پیٹ کے کیڑے مَر جاتے ہیں۔

پپیتا یا ارنڈ خربوزہ

پپیتے (ارنڈ خربوزے) کو گجراتی میں پاپیو کہتے ہیں۔ اس کا درخت چار پانچ گز اونچا ہوتا ہے۔ تنے پر شاخیں وغیرہ نہیں ہوتیں۔ چوٹی پر ارنڈ کے پتوں سے ملتے جلتے پتے لگتے ہیں، جو آم سے لے کر خربوزے کے برابر تک ہوتے ہیں اور پھل ہی ارنڈ خربوزہ یا پپیتا کہلاتے ہیں۔

ارنڈ خربوزہ کچا ہونے کی حالت میں اوپر سے سبز اور اندر سے سفید ہوتا ہے اور اس میں سفید دودھ یا رطوبت ہوتی ہے، لیکن جب یہ پک جاتا ہے تو اس کی رنگت زرد پڑ جاتی ہے۔ اندر سے گودا بھی زرد ہو جاتا ہے اور دودھ یا رطوبت کم ہو جاتی ہے۔

پکا ہوا ارنڈ خربوزہ ایک پھل کی طرح کھایا جاتا ہے۔ یہ بدن کو غذائیت دیتا اور اس کی پرورش کرتا ہے۔ ہاضم ہے اور قبض کو دور کرتا ہے۔ معدہ جگر اور تلی کے مریضوں کے لیے نہایت فائدہ مند ہے۔

کچا ارنڈ خربوزہ سخت گوشت کو جلد گلانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور اس کی یہ تاثیر اس کے تیز دودھ یا رس کی وجہ سے ہے۔

کچے ارنڈ خربوزے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر رکھ چھوڑتے ہیں اور گوشت پکاتے وقت ان کا سفوف بنا ڈالتے ہیں۔

ارنڈ خربوزہ بڑھی ہوئی تلی کو صحیح حالت میں لانے کے لیے ایک نہایت مفید دوا ہے۔ اس مقصد کے لیے پکا ہوا ارنڈ خربوزہ بھی کھاتے ہیں اور کچا بھی۔ کچے ارنڈ خربوزے کے ٹکڑے کاٹ کر سرکے میں ڈال دیے جائیں۔ آٹھ دس دن کے بعد ایک دو ٹکڑے روزانہ کھائیں۔

ارنڈ خربوزے کی دودھیا رطوبت بھی اعلا درجے کی ہاضم ہے۔ کچے ارنڈ خربوزے کا چھلکا چھیلنے سے جو رطوبت نکلے اس کو ایک گاڑھے کپڑے پر لٹکائے رہیں۔ خشک ہو کر سفید سفوف اوپر رہ جائے گا۔ یہ سفوف آدھی رتی سے ایک رتی تھوڑی شکر ملا کر کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔ کھانا خوب ہضم ہوگا اور بھوک لگے گی۔

کافور

کافور زیادہ تر چین میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ جاپان، فارموسا اور بورنیو کے جزائر میں بھی اکثر کاشت کیا جاتا ہے۔ اس درخت کے بیجوں میں ایک تیل نکلتا ہے جس سے کافور بنایا جاتا ہے۔

کافور کے درخت کو ہمارے ملک میں کگڑ وندہ کہتے ہیں۔ گو اصلی کگروندہ جس سے کافور نکلتا ہے۔ برصغیر پاکستان و ہند میں پیدا نہیں ہوتا، لیکن اس کے بجائے ایسے پودے پیدا ہوتے ہیں جن سے خاصی مقدار میں کافور برآمد کیا جا سکتا ہے۔ برما میں ایک بوٹی اس کثرت سے ہوتی ہے کہ برما نصف دنیا کی کافور کی مانگ کو پورا کر سکتا ہے۔ پنجاب اور یوپی میں پیلے پھول والا کگروندہ عام ملتا ہے جس میں کافور جیسی بو ہوتی ہے۔ اس کو پنجابی میں ککڑ چھڈی کہتے ہیں اور بواسیر کے نسخوں میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ تو پودے ہیں، مگر کافور جو ہم استعمال کرتے ہیں ایک بڑے درخت سے حاصل کیا جاتا ہے۔

جس درخت سے کافور نکالا جاتا ہے وہ نہایت خوبصورت اور سدابہار ہوتا ہے۔ یہ درخت شیشم کے درخت کے مشابہ ہوتا ہے۔ قد آور، تنوں اور شاخوں سے بہار۔ جون کے مہینہ میں سفید رنگ کے ننھے ننھے مکوہ جیسے بے شمار پھول لگتے ہیں۔

اور جون کے آخر میں ان پھولوں سے سبز رنگ کے فالسے کے برابر پھل لگتے ہیں۔ لاہور کے لارنس گارڈن میں کافور کا ایک نہایت تناور درخت موجود ہے۔ اس سے دو چھوٹی عمر کے درخت اور بھی ہیں جن کو دیکھ کر شیشم کے درخت کا گمان ہوتا ہے۔ کافور کا درخت ایک سو فٹ تک بلند ہو جاتا ہے۔ چھوٹی عمر کا درخت پچاس ساٹھ فٹ تک بلند ہوتا ہے اور بڑے رقبے میں پھیل جاتا ہے۔ بہت سایہ دار ہوتا ہے۔ کافور کے درخت کو اگر کاٹا نہ جائے تو اس درخت کی عمر دو ہزار برس تک ہوتی ہے۔ دارالعلوم دیوبند کے نئے احاطے میں اسی قسم کا ایک درخت ہے۔ تمہیں معلوم ہے دارالعلوم دیوبند مسلمانوں کی عظیم دینی درس گاہ ہے۔ یہ دارالعلوم سہارن پور کے ضلع اور یوپی کے صوبے میں ہے۔

کافور کے درخت کی لکڑی سے نہایت مضبوط صندوق بنتے ہیں جن میں کپڑے رکھنے سے کیڑا نہیں لگتا اور کپڑے خوشبو دار ہو جاتے ہیں۔ اس بڑے درخت سے نکالا ہوا کافور بھی بہت عمدہ ہوتا ہے۔

حال ہی میں کافور کی صنعت کے لیے ایک عظیم خطرہ پیدا ہو گیا ہے۔ کیمسٹری (کیمیا) کی ترقی سے جہاں بہت سی دوسری مصنوعی چیزیں بننے لگی ہیں وہاں مصنوعی کافور بھی بنایا جانے لگا ہے۔ جرمنی آج کل اس افراط سے مصنوعی کافور بنانے لگا ہے کہ اصلی کافور کا دستیاب ہونا مشکل ہو گیا ہے۔ یہ کافور قدرتی کافور سے بہت گھٹیا ہوتا ہے۔ آج کل سیلولائیڈ کی صنعت کو فروغ ہونے کی وجہ سے کافور کی مانگ بہت بڑھ گئی ہے۔ دنیا میں جس قدر کافور پیدا ہوتا ہے اس کا ستر فی صد سیلولائیڈ بنانے میں صرف ہوتا ہے۔ پندرہ فی صد جراثیم کش دواؤں کی تیاری میں اور تیرہ فی صد دواؤں کی تیاری میں اور دو فی صد دوسرے کاموں میں استعمال ہوتا ہے۔

کافور کے درخت کی لکڑی ٹہنیوں، پتوں، پھولوں اور پھلوں سب میں

کافور ہوتا ہے۔ اس درخت کی لکڑی سے ایک گاڑھا روغن کشید کیا جاتا ہے۔ جڑوں اور تنوں سے جو روغن نکلتا ہے وہ خصوصیت کے ساتھ اچھا ہوتا ہے۔

کافور کے دوائی فائدے: کافور دل کو فرحت دیتا ہے اور دل و دماغ کی گرمی کو دور کرتا ہے۔ دل کی دھڑکن کو دور کرتا ہے۔ اسہال (دستوں) اور سل و دماغ میں اندرونی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ پھیپھڑے کے زخموں کو بھرتا ہے۔ صفراوی دستوں کی شکایت میں خاص طور پر مفید ہے۔ پیاس اور پیشاب کی جلن دور کرتا ہے۔ جراثیم کش ہے۔ رکٹی فائڈ اسپرٹ میں ہم وزن کافور ملانے سے حل ہو جاتا ہے۔ اس کو اسپرٹ آف کیمفر کہتے ہیں۔ ہیضے، معدے اور آنتوں کی بیماریوں میں مفید ہے۔ کافور، ست اجوائن اور ست پودینہ برابر وزن میں لے کر اور شیشی میں ڈال کر کارک لگا دیں۔ یہ چیزیں خود بخود تیل کی شکل اختیار کر لیں گی۔ اس کو بہت سی بیماریوں میں بیرونی اور اندرونی طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور مفید ثابت ہوتا ہے۔ عام لوگ بھی اس کے فوائد سے واقف ہیں۔ نیم گرم تل کے تیل کو بوتل میں ڈال دیں۔ اس میں کافور کو ڈال کر ہلانے سے وہ حل ہو جاتا ہے۔ اس تیل کو سر میں ملنے سے گرم دردِ سر رفع ہو جاتا ہے۔ سونگھنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ کافور مرہموں اور منجنوں میں بھی ڈالا جاتا ہے۔ دق کا مریض جس گھڑے کا پانی پیتا ہے اس میں کافور کی ڈلی ڈال دیتے ہیں۔ یہ پانی جراثیم کو ہلاک کرتا، پھیپھڑے کے زخموں کو بھرتا اور بخار کی تیزی کو کم کرتا ہے۔ کافور اکثر مرہموں میں شامل کیا جاتا ہے۔ دمے، مرگی، ہیضے اور گٹھیا میں کافور کو افیون کے ساتھ ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ کلورل ہائیڈریٹ ... CHLORAL HYDRATE ایک انگریزی دوا ہے۔ اس کو بقدر ایک اونس لے کر ایک اونس کافور کے ساتھ کھرل کر کے شیشی میں کارک لگا کر رکھ لیں۔ جہاں بچھو یا بھڑ وغیرہ کوئی زہریلا جانور کاٹے وہاں بلیڈ سے ذرا شگاف دے کر اس دوا کے چار پانچ قطرے اس میں بھر دیں۔ تڑپتا ہوا شخص تک ہنسنے لگتا ہے جیسے پہلے بہانہ کر رہا تھا۔ دانتوں کے درد میں بھی نہایت مفید ہے۔ دیوانگی میں نیند لانے

کے لیے بھی کافور کھلایا جاتا ہے۔ کافور پسینا لانے کے لیے بھی مفید ہے۔

کافور کو بہت دن تک کھانے سے مردانہ قوت کمزور ہو جاتی ہے۔ کافور کو زیادہ مقدار میں کھلانے سے نشہ آور ثابت ہوتا ہے اور ہاتھ پاؤں میں تشنج (اینٹھن) پیدا کرتا اور پسینا لاتا ہے۔

اجوائن

اجوائن کا پودا ہر جگہ پیدا ہوتا ہے۔ یہ اتنی عام چیز ہے کہ دواخانوں اور پنساریوں کے علاوہ عام دکان داروں سے بھی آپ آسانی سے حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے بے شمار فائدے ہیں۔ ان میں سے ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ اجوائن پیٹ کی بہت سی بیماریوں میں مفید ہے۔ اس کے کھانے سے جگر کی کمزوری دور ہوتی ہے اور آنتوں کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

جس شخص کو بھوک کم لگتی ہو، وہ اجوائن کھائے تو اسے کھل کر بھوک لگتی ہے۔ خراب اور ناقص غذا کے استعمال سے کبھی کبھی پیٹ میں ہوا بھر جاتی ہے اور وہ ڈھول کی طرح پھول جاتا ہے۔ اجوائن کھانے سے ریاح کا اخراج ہوتا ہے اور طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔ اجوائن پیٹ کے کیڑوں کو مارتی اور گردوں، مثانہ اور دل کو قوت دیتی ہے۔ اسے کالی کھانسی میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ بعض لوگ اسے پان کے ساتھ بھی کھاتے ہیں۔ اجوائن کا ست بھی ہاضمے کی اصلاح، پیٹ کے کیڑوں کو مارنے اور ریاح کو توڑنے کے لیے تنہا یا دوسری دواؤں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

اجوائن ثقیل اور بادی غذاؤں کی اصلاح بھی کرتی ہے اور اس مقصد کے

لیے اسے مسالے کے طور پر ان غذاؤں میں بھی شامل کر دیا جاتا ہے، چنانچہ بیسنی روٹی کو زود ہضم اور خوش ذائقہ بنانے کے لیے آٹا گوندھتے وقت تھوڑی سی اجوائن بھی ملا دی جاتی ہے۔

کالی کھانسی میں اجوائن استعمال کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اجوائن ایک تولہ کو ۴ ماشے کالے نمک میں ملا کر پیس لیں اور چار تولہ شہد میں ملا کر مریض کو دن میں تین چار بار چٹائیں۔ اگر کسی شخص کو بچھو نے کاٹ لیا ہو تو ذرا سی اجوائن پانی میں پیس کر ڈنک کی جگہ پر لگا دیں۔ اگر کان میں درد ہو تو تھوڑی سی اجوائن کو تلوں کے تیل میں پکا لیں اور اس تیل کے ۳-۲ قطرے کان میں ٹپکائیں۔ درد ختم ہو جاتا ہے۔ اور اگر کان میں پھنسی ہو تو وہ بھی بہت جلد پک کر پھوٹ جاتی ہے۔ دوا کے طور پر اجوائن کی مقدار خوراک ۳ سے ۵ ماشے تک ہے۔ بچوں کو اس کی نصف مقدار دی جائے۔

آملہ یا آنولہ

آملہ مشہور پھل ہے۔ عناب سے لے کر اخروٹ کے برابر بلکہ اس سے بھی بڑا ہوتا ہے۔ بنارسی آملے کافی بڑے ہوتے ہیں جو زیادہ تر مربا ڈالنے کے کام آتے ہیں۔ آملے کا درخت ہندستان اور پاکستان کے تمام گرم تر علاقوں میں خودرو ہوتا ہے اور اس کو بویا بھی جاتا ہے۔ کوہ ہمالیہ کے دامن میں جموں سے مشرق کی طرف اور نیچے لنکا تک ہوتا ہے۔ پاکستان میں اس کی زیادہ افراط نہیں ہے۔

درخت درمیانے قد کا اور خوبصورت ہوتا ہے۔ خزاں میں پتے جھڑ جاتے ہیں۔ اس کے پتے ببول (کیکر) کے پتوں کی طرح چھوٹے اور ہلکے سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس

کے پھول سنہری مائل زرد رنگ کے ہوتے ہیں جس کے اندر چھے پھانکیں ہوتی ہیں۔ اُن کے اندر ایک مثلث (تکونی) شکل کی گٹھلی ہوتی ہے جس کو توڑنے پر اندر تین خانے ہوتے ہیں اور ہر خانے میں دو بیج ہوتے ہیں۔ اس کا گُودا کھٹا (کسیلا) اور ترش و تیزابی ہوتا ہے۔

زیادہ تر آملے کے پھل دوا کے کام میں آتے ہیں۔ دوا کی صورت میں تازہ آملہ مربّے کی شکل میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ خشک آملہ بھی مرکّب دواؤں میں بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ تازہ آملے کا اچار بھی ڈالتے ہیں۔

آملے کے درخت کی چھال میں بھی آملے کے پھل کی سی تاثیر ہوتی ہے۔ چھال سے ایک جوہر تیار کیا جاتا ہے جو نہ صرف دواؤں میں کام آتا ہے، بلکہ اب اس جوہر کو آملے کے بجائے، رنگ سازی کی صنعتوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ تجربے سے ثابت ہوا ہے کہ آملے کے پیڑ کی چھوٹی چھوٹی ٹہنیاں اور اس کی لکڑی کے چھوٹے موٹے ٹکڑے اگر میلے پانی میں ڈال دیے جائیں تو دو ایک دن میں وہ پانی بالکل صاف ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اب کنویں کا وہ حصّہ جو لکڑی سے بنا ہوا ہوتا ہے۔ (چک) آملے کی لکڑی ہی سے بناتے ہیں۔

آملے کا تازہ رس سرد، تازگی بخش، مُدِرِ بول (پیشاب لانے والا) ملیّن (قبض کو توڑنے والا) اور مقوّی قلب ہوتا ہے۔ آملہ اور اس کا مربّا دل کی کمزوری گھبراہٹ، خفقان (ہول دل) اور مالیخولیا (وہم اور وسواس) کی خاص دوا ہے۔ دماغ اور بصارت (نگاہ) کو طاقت دیتا اور ذہن و حافظے کو بڑھاتا ہے۔ معدے اور آنتوں کی ساخت کو مضبوط کرتا ہے۔ صفرا اور خون کے جوش کو تسکین دینے، دستوں کو روکنے اور پیاس بجھانے کے لیے بھی دیا جاتا ہے۔ آملے میں ایک قابض جُز کافی مقدار میں ہوتا ہے، لیکن وید لوگ آملے کو ملیّن (قبض توڑنے والا) کہتے ہیں۔ گرمی سے جو دست آتے ہیں آملہ ان کو روکتا ہے اور جو قبض آنتوں کے ڈھیلے ہو جانے کی وجہ سے ہوتا ہے اس کو آملہ رفع کرتا ہے۔ یعنی آنتوں کو

سُکیڑ کر فضلے کو نیچے کی طرف ڈھکیلتا ہے جس کی وجہ سے قبض رفع ہو جاتا ہے اس کا یہ عمل بھی آملے کی قوت قابضہ ہی کا نتیجہ ہوتا ہے۔

جدید تحقیقات کی رُو سے آملے میں حیاتین ج (وٹامن سی) سنترے اور نارنگی سے بھی زیادہ پائے جاتے ہیں، اس لیے یہ جسم کی پرورش کے لیے نہایت کارآمد پھل ہے اور مرض اسکروی میں اس کا استعمال خصوصیت کے ساتھ بہت مفید ہے۔ مرض اسکروی ایک بیماری ہے جس میں مسوڑے پلپلے ہو جاتے ہیں اور ان سے خون بہتا ہے اس کے علاوہ اور بھی تکلیف دہ علامات رونما ہوتی ہیں۔

چکّر آنے میں بھی بہت مفید ہے۔ آنولہ نو ماشے، دھنیا نو ماشے دونوں کو رات کے وقت پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو پانی چھان کر مصری یا شکر ملا کر پئیں چند روز کے استعمال سے فائدہ ظاہر ہو گا۔

گرمیوں میں جب پیاس بہت ستاتی ہو، خون کے اندر تیزی یا صفرا کا غلبہ ہو تو پانچ تولے خشک آملے لے کر ایک کوری ٹھلیا میں ڈال کے پانی بھر کر رکھ چھوڑیں اور جب پیاس لگے یہی پانی پئیں، پیاس دور ہو جائے گی۔ گرمیوں میں دودھ پیتے بچّوں کو دست آنے لگتے ہیں اور پیاس بہت لگتی ہے، انھیں بھی آملوں کا پانی پلانا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

آملہ نکسیر کو روکتا ہے۔ اگر کسی شخص کی بار بار نکسیر پھوٹتی ہو اور کسی تدبیر سے بند نہ ہوتی ہو تو اوپر کے طریقے سے آملے کا پانی پلائیں اور آملوں ہی کو پیس کر تالو اور ناک پر لیپ کریں نکسیر بند ہو جائے گی اور کوڑیوں کی دوا وہ کام کر دکھائے گی جو قیمتی سے قیمتی دواؤں سے بھی نہیں ہو سکتا۔

نکسیر ہی پر کیا موقوف ہے۔ اگر پیشاب پاخانے کے راستے خون جاری ہو تو ایک تولہ آملہ پانی میں پیس چھان کر مصری یا شکر ملا کر پلانے سے بند ہو جاتا ہے۔

دستوں کو روکنے اور معدے کو قوّت دینے کے لیے خشک آملوں کو تھوڑی دیر پانی میں بھگو رکھنے کے بعد پیسیں اور تھوڑا نمک ملا کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک ایک گولی صبح و شام کھلائیں۔

آملہ ذیابیطس کو دور کرتا ہے۔ آملہ خشک اور مغز تخم جامن برابر وزن لے کر سفوف بنائیں اور یہ سفوف چھ چھ ماشے سے کھلائیں۔

آملہ بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا اور ان کو سفید ہونے سے روکتا ہے۔ اسی غرض سے آملے کو پانی میں پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگاتے ہیں۔ آملوں کو پانی میں بھگو کر اس سے بالوں کو دھوتے ہیں اور اس کا تیل بنا کر بالوں میں لگاتے ہیں۔

ہڑ یا ہلیلہ

ہڑ ایک بڑے درخت کا پھل ہے جو تین قسم کا ہے:

۱۔ جب تک ہڑ میں گٹھلی نہیں پڑتی وہ آم کی کیری کی طرح درخت سے گر جاتی ہے اور خشک ہو کر کالے رنگ کی ہو جاتی ہے اس کو کالی ہڑ یا چھوٹی ہڑ کہتے ہیں۔

۲۔ جب ہڑ درخت ہی پر گدرا کر زرد (پیلی) ہو جاتی ہے تو اس کو بڑی ہڑ یا ہلیلہ زرد کہتے ہیں۔

۳۔ جب ہڑ پورے طور پر پک جاتی ہے تو اس کو کابلی (ہلیلہ کابلی) یا بڑی ہڑ کہتے ہیں۔ وہ ہڑ اچھی ہوتی ہے جو نئی، چکنی، گول اور بھاری ہو۔ اس کا وزن ڈیڑھ تولے سے بھی زیادہ ہو۔ پانی میں ڈالنے سے ڈوب جائے۔

ہڑ بہت آسانی سے حاصل ہونے اور سستی ہونے کے باوجود اپنی خوبیوں کے اعتبار سے بہت قیمتی اور قابلِ قدر چیز ہے۔ ہڑ اکسیری دواؤں میں سے ہے۔ کیمیائے بدن ہے۔ ویدک میں اس کی بڑی تعریف کی جاتی ہے۔ مختلف موسموں میں مختلف چیزیں شامل کر کے کھانے سے بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ جیسے موسم برسات میں نمک کے ساتھ، سردی کے موسم میں مصری کے ساتھ، موسم بہار میں شہد کے ساتھ،

گرمی کے موسم میں گڑ کے ساتھ۔

کھانا کھانے سے پہلے اگر استعمال کی جائے تو بھوک کو بڑھاتی ہے۔ اگر بعد میں کھائی جائے تو کھانے کو جلد ہضم کرتی ہے۔ اگر دو وقت کے کھانوں کے درمیان کھائی جائے تو بھی فائدہ کرتی ہے، یعنی خواہ کسی وقت کھائی جائے نقصان نہیں کرتی لیکن سفر وغیرہ کی تکان کے بعد نہیں کھانی چاہیے اسی طرح کمزور اور خشک مزاج والوں، حاملہ عورتوں کو نقصان کرتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے جسم سے بہت زیادہ خون نکل جائے تو بھی نہیں کھانی چاہیے۔

بہر حال ہڑ بہت سے امراض میں نہایت مفید ہے۔ دماغ اور آنکھوں کو طاقت دیتی ہے۔ ذہن اور حافظے کو تیز کرتی ہے۔ قبض کو دور کر کے معدے اور آنتوں کو قوت پہنچاتی ہے۔ اگر کچھ مدت پابندی کے ساتھ کھائی جائے تو بالوں کو قبل از وقت سفید ہونے سے روکتی ہے۔ وید اس کے بے شمار فائدے بتاتے ہیں عمر کو لمبا کرتی ہے، کھانسی، دمہ، کوڑھ، بواسیر، ہر قسم کی سوجن، امراضِ چشم، پرانے بخار، یرقان (جلد اور آنکھوں کا جگر کی خرابی سے پیلا ہو جانا) کان کے امراض، تلی کے ورم، ہر قسم کے زخم، خون کی خرابی، پیشاب کی جلن اور کھجلی وغیرہ میں فائدہ دیتی ہے۔ ہڑ جسمانی قوت کو بڑھاتی اور جسم کے ہر قسم کے نقائص کو دور کرتی ہے۔ پیٹ میں اپھارے، ہچکی اور قے اور امراض قلب و جگر اور جلد کی تمام بیماریوں میں نہایت مفید ہے۔

ہڑ کے سفوف کو دگنے منقے کے ساتھ پیس لیں۔ ایک تولہ روزانہ صبح کھائیں تو پت (صفرا) کی زیادتی، امراضِ دل، صفراوی بخار، یرقان، کھانسی، غذا سے نفرت، اپھارے، پھوڑا پھنسی اور قبض وغیرہ تمام بیماریوں کے لیے نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔

ہڑ کو کوٹ کر چلم میں تمباکو کی طرح رکھ کر پینے سے دمے کا زور کم ہو جاتا ہے۔

ہڑ کے جوشاندے سے زخم کو دھونے اور اس کو جلا کر اس کی راکھ مکھن

میں ملا کر لیپ کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

آنکھوں کی بیماریوں میں ہڑ کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر اس کے پانی (زلال) سے آنکھیں دھونا بہت مفید ہے۔

ہڑ کو پانی میں گھس کر سرمے کی طرح لگانے سے موتیا بند کا خطرہ بالکل دور ہو جاتا ہے۔

ہڑ کے سفوف کو منجن کے طور پر دانتوں پر ملنے سے دانت صاف اور چمک دار ہو جاتے ہیں۔ ان میں کسی قسم کی شکایت نہیں رہتی۔ کتھے اور ہڑ کو منہ میں رکھ کر چوسنے سے دانت نہایت مضبوط ہو جاتے ہیں۔

ہڑ، بہیڑہ، آملہ کو رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح اس کا زُلال (پانی) پی لیں۔ ہر قسم کے گرم مرض اور خون کی خرابی کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کو ترپھلے کا پانی کہتے ہیں۔ اس پانی کے مزے کی ناگواری دور کرنے کے لیے اس میں مصری بھی ملا سکتے ہیں۔ یہی پانی بواسیر کے لیے بھی بہت مفید ہے۔

کالی ہڑ خونی پیچش کے لیے اکسیر ہے۔ سفوف کر کے تین تین ماشے صبح، سہ پہر اور رات کو پانی سے کھائیں۔ اس کے کھانے سے خون بھی بند ہو جاتا ہے اور پیچش کو بالکل آرام ہو جاتا ہے۔ پرانی پیچش بھی جاتی رہتی ہے۔

ہڑ کے چھلکوں (پوست ہلیلہ) کو کوٹ پیس کر سفوف بنائیں اور قدرے نمک ملا کر تین ماشے سے چھ ماشے تک کھانے سے کھل کر پاخانہ ہو جاتا ہے۔ اس سفوف کو اگر گھی سے چکنا کر لیا جائے تو حلق میں نہیں پھنستا۔ اس سفوف کو دودھ کے ساتھ پھانکنے سے قبض ٹوٹ جانے کے بعد آنتوں میں خشکی نہیں ہوتی۔

ہڑ کی گٹھلی کو پیس کر آدھے سر کے درد میں لیپ کرنے سے درد کو فائدہ ہوتا ہے۔ ہڑ کے سفوف کو شہد میں ملا کر چاٹنے سے بے قاعدگی کے ساتھ آنے والا بخار چلا جاتا ہے۔ منہ اگر پک جائے تو اس کے جوشاندے میں شہد ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ جسم میں اگر کہیں بھی ورم ہو تو اس کے استعمال سے

اُتر جاتا ہے۔

فیل پا اور فوطے کے اُترنے کی حالت میں ہڑ کے سفوف کو ارنڈی کے تیل میں پکا کر کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ مقدار خوراک تقریباً ایک تولہ۔

ہڑ ایک ڈیڑھ ماشے کی قلیل مقدار میں یا خوب بھون کر کھانے سے دست آور ہونے کے باوجود دستوں کی ہر قسم کی شکایت کو رفع کرتی ہے اور سنگرہنی تک میں مفید ہے۔

ارنڈ : بیدانجیر

ارنڈ کا پیڑ مشہور اور عام ہے۔ یہ زیادہ اونچا نہیں ہوتا۔ اس کے پتے بڑے بڑے ہوتے ہیں۔ ارنڈ کے پتے ہیں کچھ ایسے کٹاؤ ہوتے ہیں جیسے کئی پتوں کو جوڑ کر بڑا سا پھول بنایا گیا ہو۔ پھل گچھوں میں لگتے ہیں۔ ہر پھل کے اوپر کانٹوں دار چھلکا ہوتا ہے۔ چھلکا اتار کر اگر دیکھا جائے تو اس کے اندر سے چتی دار چکنا بیج نکلتا ہے اور اس کے اندر سفید چکنی گری ہوتی ہے۔ اس کو کولہو میں پیل کر تیل نکالا جاتا ہے جو ارنڈی کا تیل کہلاتا ہے اور دست لانے کے لیے بکثرت استعمال ہوتا ہے۔

ارنڈ کا درخت بھارت و پاکستان میں ہر جگہ پیدا ہوتا ہے۔ عام طور پر اس کے پتے، اس کے بیجوں کا مغز اور ان سے نکالا ہوا تیل بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔

ارنڈ کے پتے:۔ سوجن کو دور کرتے اور دردوں کو تسکین دیتے ہیں، چنانچہ اس فائدہ کے لیے گنٹھیا اور گلے کے ورم وغیرہ میں ارنڈ کے پتوں کو تِلوں کے تیل سے چپڑ کر

یا ان کی بھجیا بنا کر ہلکی گرم پٹی باندھتے ہیں۔

ان پتوں میں افیون، بچھناک اور سانپ کے زہر کو دور کرنے کی تاثیر بھی ہے۔ چنانچہ اگر کوئی شخص افیون یا بچھناک کھالے یا کسی شخص کو سانپ ڈس لے تو ارنڈ کی کونپلوں اور پتوں کو کوٹ کر پانی نکالیں اور سیر پانی تین تولے تک پلانے سے قے اور دست آکر تمام زہر نکل جائے گا۔ اگر ایک بار پلانے سے فائدہ نہ ہو تو دوبارہ پلائیں۔

سانپ کے کاٹنے کی حالت میں اندرونی طور پر پلانے کے علاوہ کونپلوں کو پیس کر کاٹی ہوئی جگہ پر لگانا چاہیے۔

اگر جسم آگ سے جل جائے تو ارنڈ کے پتوں کو خوب باریک پیسیں اور تل کا تیل ملا کر جلی ہوئی جگہ پر لیپ کردیں، فوراً ٹھنڈک پڑ جائے گی۔ آبلہ بھی نہیں پڑے گا اور جلی ہوئی جگہ بہت جلد اچھی ہو جائے گی۔ جل جانے کے لیے بہت مرتبہ کی آزمائی ہوئی دوا ہے۔

ارنڈ کے پتے ہچکی کو دور کرتے ہیں۔ خشک پتے ضرورت کے مطابق چلم میں رکھ کر تمباکو کی طرح ان کا دھواں کھینچیں اور جہاں تک ہو سکے دھوئیں کو نگلنے کی کوشش کریں۔ چند کش لگانے سے ہچکی بند ہو جائے گی۔

ارنڈ کے بیجوں کی مینگ: (مغز تخم ارنڈ) دست آور ہے اور مینگ کی یہ تاثیر اس کے تیل سے زیادہ تیز ہے۔ چار پانچ مینگ کھانے سے دست آجاتے ہیں اور فالج، لقوہ، گنٹھیا، کھانسی، دمہ جیسے بلغمی امراض دور ہو جاتے ہیں۔

ارنڈی کی مینگ (گری) پیس کر لیپ کرنے سے سخت ورم (صلابتیں) گھل جاتے ہیں۔ پیٹ کے عضلے سخت ہو گئے ہوں تو ارنڈ کی مینگ کو بھیڑ کے ساتھ پیس کر کھیر کے مانند پکا کر چند روز باندھنے سے عضلے نرم ہو جاتے ہیں۔

ارنڈ کی گری کو دہی میں پیس کر رکھ چھوڑیں جب سڑ جائے تو مالش کریں ایک ہفتے کی مالش سے خارش اچھی ہو جاتی ہے۔

ارنڈ کی مینگ کا حلوا فالج، لقوہ، گنٹھیا اور دمے میں فائدہ دیتا ہے۔ ارنڈ کی مینگ پاؤ سیر لے کر ایک سیر دودھ میں پکائیں، یہاں تک کہ کھویا بن جائے۔ اب اس کھوئے کو تھوڑا گھی ڈال کر کچھ دیر بھونیں اور برابر وزن کھانڈ ملا کر رکھیں روزانہ دو تولے کھائیں۔ اس کے کھانے سے پاخانہ کھل کر آئے گا اور اوپر لکھے ہوئے امراض دور ہو جائیں گے۔

ارنڈ کی جڑ پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے دردِ سر جاتا رہتا ہے۔

ارنڈ کا تیل (ارنڈی کا تیل) مشہور دست آور دوا ہے اس کو انگریزی میں کیسٹر آئل کہتے ہیں۔ عورتوں، بچوں، جوانوں اور بوڑھوں سبھی کو دیا جا سکتا ہے دودھ پیتے بچوں کو چھ ماشے تیل میں چھ ماشے شہد خالص ملا کر چٹانے سے ان کا قبض نہایت آسانی سے دور ہو جاتا ہے۔ مُستری پیچش میں ارنڈی کا تیل پلانے سے مروڑے نکل جاتے ہیں اور آرام ہو جاتا ہے۔ آنکھ میں چونا پڑ جائے تو ایک دو قطرے ٹپکانے سے فوراً تسکین ہوتی ہے

اسرول بوٹی: چھوٹا چاند

اس کو چھوٹا چاند، چھوٹی چندن، چاند بروا اور دھول بروا بھی کہتے ہیں۔ ان کے علاوہ پاگل پن میں مفید ہونے کی وجہ سے یہ "پاگل جڑی" بھی کہلاتی ہے۔

اس کا پودا جھاڑی دار دو تین فٹ اونچا ہوتا ہے۔ پتے دو تین انچ لمبے اور ایک انچ چوڑے، لمبوترے سے لال مرچ کے پتوں سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ کئی شاخیں ہوتی ہیں اور ہر شاخ کے سرے پر گہرے نارنجی پھولوں کا گچھا لگتا ہے اور سیاہ رنگ کا مٹر کے برابر بیج آتا ہے۔ اس بوٹی کی جڑ گاؤدم دور تک زمین

میں چلی جاتی ہے اور یہ جڑ ہی بطور دوا استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا مزہ نہایت کڑوا ہوتا ہے اور رنگ ہلکا بادامی سا ہوتا ہے۔

اسرول کے پودے بنگال اور بہار میں بکثرت پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہمالیہ پہاڑ کے علاقے میں نینی تال سے لے کر سکم تک بھی پائے جاتے ہیں۔

یہ بوٹی جنون (پاگل پن) کی خاص دوا ہے۔ اگر پاگل آدمی بھاگتا، دوڑتا شور غل مچاتا اور دوسروں کو مارتا کاٹتا ہو، رات کو بالکل نہ سوتا ہو تو اس دوا کی چند خوراک کے استعمال سے نیند آنے لگتی ہے اور کچھ عرصے تک استعمال کرنے سے مریض بالکل اچھا ہو جاتا ہے۔ اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ اس کی جڑ لے کر کوٹ چھان کے سفوف بنا کے رکھیں اور ایک ایک ماشے یہ سفوف صبح شام دودھ یا پانی سے کھلائیں۔ اگر اسی مقدار میں کھلانے سے مریض پر اس دوا کا اثر کم ہو تو ایک، ایک رتی دوا بڑھا کر ڈیڑھ دو ماشے تک پہنچا ئیں۔

اگر کسی مریض کو نیند نہ آتی ہو تو اس کو نیند لانے کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ رات کو سونے سے پہلے چار رتی دوا دودھ کے ساتھ کھلانے سے نیند آ جاتی ہے۔ اگر کسی مریض پر اتنی مقدار میں کافی اثر نہ ہو تو ایک ڈیڑھ ماشے تک دے سکتے ہیں۔

اگر کسی شخص کو مستقل طور پر نیند نہ آتی ہو تو اس کی ایک خوراک صبح اور ایک خوراک رات کو سونے سے پہلے بھی استعمال کرا سکتے ہیں۔

خون کا بڑھا ہوا دباؤ (ہائی بلڈ پریشر) کو کم کرنے کے لیے بھی یہ بوٹی بہت مفید ہے۔ خون کا بڑھا ہوا دباؤ زیادہ تر پینتالیس اور پچپن سال کی عمر کے درمیان شروع ہوتا ہے۔ اس بیماری میں چلنے پھرنے، سیڑھیوں پر چڑھنے سے سانس پھولنے لگتا ہے۔ دل دھڑکنے لگتا ہے، سر چکراتا ہے، سر میں درد ہوتا ہے، رات کو نیند نہیں آتی۔ دماغی کمزوری محسوس ہونے لگتی ہے اور مریض بے چینی اور گھبراہٹ محسوس کرتا ہے۔ غرض جب اس مرض کے آثار نظر آئیں تو اسرول کا سفوف چھ چھ رتی کی مقدار میں

دن میں تین بار عرق گلاب کے ساتھ دیں۔ اگر عرق گلاب نہ ملے تو تازہ پانی یا دودھ کے ساتھ بھی دے سکتے ہیں۔ ہسٹریا اور مرگی کے دورے بھی اس دوا کے استعمال سے رک جاتے ہیں۔

استعمال کا طریقہ وہی ہے جو اوپر بیان کیا گیا ہے۔

کہتے ہیں اس کی جڑ قدیم زمانے سے زہریلے کیڑوں (حشرات الارض) کے زہر کے لیے تریاق کے طور پر استعمال ہوتی چلی آ رہی ہے۔ بعض مقامات پر اس کو بخار کے علاج میں بھی استعمال کرتے ہیں۔ صوبہ بہار کی عورتیں بچوں کو سلانے کے لیے اس جڑ کا سفوف کھلایا کرتی ہیں۔ بعض لوگ اس کو مالیخولیا میں بھی مفید بتاتے ہیں۔

نئی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ اس بوٹی کی تازہ جڑیں زیادہ مفید ہوتی ہیں۔ تازہ جڑیں اگر مل جائیں تو تین ماشے یہ جڑیں پانی میں پیس چھان کر پلانی چاہییں۔

گلِ بنفشہ

گل بنفشہ نزلے کی مشہور دوا ہے۔ عام طور پر لوگ اس کے فائدے کو جانتے ہیں۔ بنفشے کے پتے بھی نزلے کی دوا کے طور پر گلِ بنفشہ ہی کی طرح جوش دے کر استعمال کیے جاتے ہیں، لیکن پھول اپنی تاثیر میں پتوں سے بہتر ہوتے ہیں۔

گل بنفشہ زیادہ تر پہاڑوں پر پیدا ہوتا ہے۔ کشمیر کا گلِ بنفشہ زیادہ بہتر سمجھا جاتا ہے۔

گل بنفشہ نزلہ اور بخار میں خصوصیت کے ساتھ مفید ہے۔ اس کو پانی میں جوش دے کر اور چینی سے میٹھا کر کے پلانے سے پسینا آ کر بخار اتر جاتا ہے۔ یہ قبض کو بھی رفع کر دیتا ہے۔

گل بنفشہ ایک تولہ، کالی مرچیں گیارہ۔ بتاشے یا چینی دو تولے کو ڈیڑھ پاؤ پانی میں جوش دیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو چھان کر ہلکا گرم پلائیں۔

نزلہ ہو یا زکام کے ساتھ بخار ہو، کھانسی ستاتی ہو، گلا پکڑا ہوا ہو، یا نزلہ و زکام کے ساتھ سینے اور پسلی میں درد بھی ہو، اس کے پینے سے مریض کو پسینا آ جاتا

ہے اور یہ سب شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

جن لوگوں کا دل بہت کمزور ہو، ان کے لیے گلِ بنفشہ کے ساتھ کسی قدر گاؤزباں بھی ملا دینی چاہیے، کیوں کہ گلِ بنفشہ دل کی حرکت کمزور اور سست کر دیتا ہے اور گاؤزبان شامل کر دینے سے یہ بات پیدا نہیں ہوتی۔ کیوں کہ گاؤزبان دل کو قوت دیتی ہے۔

گلِ بنفشہ چھے ماشے، کالی مرچیں پانچ پیس کر کچی شکر چھے ماشے ملا کر گرم پانی کے ساتھ پھانک لینے سے بھی اوپر بیان کی ہوئی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔

گرمی کی وجہ سے سر میں درد ہو یا نیند نہ آتی ہو تو گلِ بنفشہ ۲ ماشے، دھنیے کے بیج چھے ماشے کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے دردِ سر اچھا ہو جاتا ہے اور نیند آ جاتی ہے۔

گاؤزباں

گاؤزباں ہماری قومی طِب کی، جس کو اب ہم طبِ مشرقی کہتے ہیں، بہت ہی مشہور دوا ہے۔ گاؤزباں صرف اسی نام سے مشہور ہے۔ اس کا کوئی دوسرا نام نہیں۔ یہ ایک پودے کے پتے ہیں، جن کی سطح گائے کی زبان کی طرح کانٹے دار ہوتی ہے۔ اس کے پھول بھی "گلِ گاؤزباں" کے نام سے دواؤں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ گاؤزباں کا عرق بھی جو گاؤزباں کو بھبکے میں ڈال کر کھینچا جاتا ہے، دوا کے طور پر کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔

گاؤزباں اور گلِ گاؤزباں دونوں کو نزلے میں اور دل و دماغ کی طاقت کے لیے بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ ان دونوں کے استعمال سے دل و دماغ کو فرحت بھی

حاصل ہوتی ہے۔ ان کو پاگل پن، وہم و وسواس اور دل کی دھڑکن میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

گاؤزباں نزلہ و زکام، کھانسی، دمہ اور سینے کی کھرکھراہٹ کو دور کرنے کے لیے بہت استعمال کی جاتی ہے۔ جب نزلہ بند ہو جائے، ناک گھٹی گھٹی ہو، سینے میں جکڑن ہو اور بلغم رکا ہوا ہو تو پانچ ماشے گاؤزباں کو ایک چائے کی پیالی پانی میں ڈال کر جوش دیں، پھر چھان کر گاؤزبان کو پھینک دیں اور اس پانی میں دو تولے چینی حل کر کے نیم گرم پی لیں۔ چوبیس گھنٹے میں دو تین بار پینے سے نزلہ کھل جاتا ہے۔ جو بلغم سینے میں چپک کر جمع ہو جاتا ہے، وہ آہستہ آہستہ نرم ہو کر نکلنے لگتا ہے۔ اگر قبض کی شکایت ہو تو وہ بھی دور ہو جاتا ہے، کیوں کہ گاؤزباں لیس دار ہونے کی وجہ سے آنتوں کی خشکی کو دور کر کے خشک فضلے کو پھسلا کر نکال دیتی ہے۔ اگر مُنہ آیا ہوا ہو اور جگہ جگہ چھالے پڑ گئے ہوں تو گاؤزبان کو جلا کر پیس کر چھڑکنے سے مُنہ اچھا ہو جاتا ہے۔

اسبغول

اسبغول۔ یہ سفید کچھ گلابی سے چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں جنھیں بھگونے یا مُنہ میں کچھ دیر رکھنے سے لعاب پیدا ہو جاتا ہے۔ ان دانوں کے اوپر سے باریک سفید چھلکا الگ کر لیا جاتا ہے۔ جو "سبوس اسبغول" یعنی اسبغول کی بھوسی کہلاتا ہے۔ یہ بھی لعاب دار ہوتا ہے۔

اسبغول کا لعاب نکال کر پینے سے تیز بخاروں میں بخار کی گرمی اور پیاس کو کم کرتا ہے۔ پیچش میں استعمال کرانے سے فائدہ دیتا ہے۔ آنتوں کی خشکی سے قبض

کی شکایت ہو تو اس کو دور کرتا ہے۔ پیچش کی شکایت ہو تو اس کو بھی دور کرتا ہے۔

پیچش کو دور کرنے کے لیے ایک تولہ اسبغول آدھ پاؤ دہی میں ملا کر رکھ چھوڑیں ایک گھنٹے کے بعد کھائیں۔ غذا میں کھچڑی استعمال کریں۔ دو تین روز کے استعمال سے پیچش جاتی رہے گی۔

پرانا قبض جو آنتوں کی خشکی سے ہوتا ہے اس کو دور کرنے کے لیے ایک تولہ اسبغول، دودھ پاؤ سیر کے ساتھ پھانکیں۔ اسبغول کی بھوسی چار ماشے دودھ یا پانی کے ساتھ پھانکنے سے بھی قبض دور ہو جاتا ہے۔ خشک کھانسی اور دمے کے لیے بھی اسبغول نہایت مفید ہے۔ روزانہ ایک تولہ اسبغول دودھ یا پانی کے ساتھ کم از کم چالیس دن تک پھانکتے رہیں۔ کھانسی جاتی رہے گی۔

بسہری، یہ انگلی کا ورم ہے۔ اس کو انگل بیڑا اور چندرا بھی کہتے ہیں۔ یہ ورم عموماً ہاتھ کی کسی انگلی یا انگوٹھے کے پورے میں یا ان کی جڑ میں پیدا ہوتا ہے۔ اس میں درد اتنا سخت ہوتا ہے کہ اس کی وجہ سے مریض کے لیے کھانا پینا اور سونا حرام ہو جاتا ہے۔ ہر وقت ہائے ہائے کرتے گزرتی ہے۔ جو دوا بھی لگائی جاتی یا باندھی جاتی ہے، فائدہ نہیں دیتی، بلکہ درد بڑھتا ہی رہتا ہے۔ اس کے لیے اسبغول نہایت مفید دوا ثابت ہوا ہے جب اس مرض کو دو تین دن ہو جائیں اور کسی طرح فائدے کی صورت نظر نہ آئے تو اسبغول ایک تولہ لے کر تقریباً چار تولے پانی میں دس منٹ تک بھگو رکھیں۔ اس کے بعد انگلی پر پانی میں بھیگے ہوئے اسبغول کا لیپ چڑھا دیں، یہاں تک کہ انگلی پر اچھی خاصی تہ چڑھ جائے۔ اس کے بعد اس پر تھوڑا تھوڑا پانی ٹپکاتے رہیں۔ چھ گھنٹے کے بعد دوسرا اسبغول پانی میں بھگو رکھیں، اسبغول کے پہلے لیپ کو اتار کر فوراً دوسرا لیپ چڑھا دیں اور اس پر بھی اسی طرح پانی ٹپکاتے رہیں۔ اس طرح چوبیس گھنٹے میں چار بار ایسا کریں۔ اس سے درد رک جائے گا اور ورم پک کر پھوٹ جائے گا۔ اس کے بعد زخم کا علاج کرنے کے لیے پہلے نیم کے پتے پیس کر ان کا گولا بنا کر اوپر

گیلا کپڑا اور مٹی لگا کر آگ پر پکائیں پھر آگ سے نکال کر کپڑا اور مٹی الگ کر کے یہ بھرتا ہلکا گرم کر کے باندھیں۔ چند روز باندھنے سے تمام پیپ نکل کر زخم صاف ہو جائے گا اب زخم کو خشک کرنے کے لیے کوئی مرہم استعمال کریں۔ سنبھالو کے پتے ایک تولہ لے کر پانچ تولے سرسوں کے تیل میں ڈال کر پکائیں، یہاں تک کہ پتے جل جائیں۔ پھر ان کو گھوٹیں جب مرہم سا بن جائے تو احتیاط سے رکھ چھوڑیں اور زخم پر روزانہ یہ مرہم لگائیں۔ اسبغول کی پلٹس گرم پھوڑوں کو پکا دیتی ہے۔

گرمی کی وجہ سے دردِ سر ہو تو اسبغول کو ہرے دھنیے کے پانی میں بھگو کر تھوڑی دیر کے بعد پیشانی پر لگانے سے دردِ سر دور ہو جاتا ہے۔

اسبغول سے گرمی اور پیاس کو بھی تسکین ہوتی ہے۔ پانی میں بھگو کر اور ذرا سی شکر ملا کر پیئیں۔ اسبغول خون کے جوش کو ٹھنڈا کرتا ہے۔ سینے اور حلق کا کھرکھرا پن اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔ پیٹ کے مروڑ اور آنتوں کے زخموں کے لیے مفید ہے۔ سرکہ اور روغن گل (گلاب کے پھولوں کے تیل) کے ساتھ جوڑوں کے درد کو دور کرتا ہے۔ اس غرض کے لیے پانی میں بھگو کر اس کا لیپ کریں۔ اسبغول کا لیپ ورموں کو گھلاتا ہے۔ کنٹھ مالا (گلے کے غدودوں کا ورم) جاتا رہتا ہے۔ روغنِ گل کے ساتھ کھانے سے اسبغول دستوں کو روکتا ہے۔

بواسیری خون کو روکتا اور نیچے کی آنتوں کی جلن کو جن میں بواسیری خون کا دباؤ ہوتا ہے کم کرتا ہے۔ اس کو کوٹ کر بدن پر ملنے سے بدن نرم اور موٹا ہوتا ہے۔ اسبغول کو کوٹ کر کھانا زہریلا اثر کرتا ہے اس لیے اس کو چبانا اور کوٹ کر نہیں کھانا چاہیے۔ کوٹ کر کھانے سے اگر زہریلا اثر کرے تو اس کا علاج یہ ہے کہ کسی قے لانے والی چیز سے قے کرائی جائے۔ یہاں تک کہ سارا اسبغول قے کے ذریعے خارج ہو جائے۔

بیر دیہات میں تو بکثرت ہوتا ہے، مگر شہر میں بھی گھروں تک میں پایا جاتا ہے۔ بیر کے درخت دو قسم کے ہوتے ہیں ایک وہ جو باغوں میں لگائے جاتے ہیں تو دوسرے وہ جو جنگلوں میں خودرَو ہوتے ہیں۔

دیہات میں بیر کا پھل افراط سے ہوتا ہے۔ بیر اپنی خاصیت کے اعتبار سے سرد ہے اس لیے خون کے جوش کو ٹھنڈا کرنے اور صفرا کے غلبے کو توڑنے کے لیے اچھی چیز ہے۔ اگر اسے بھون کر کھایا جائے تو دستوں اور پیچش کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کے پتّوں کو پانی میں جوش دے کر اس پانی سے سر دھونا بالوں کی مضبوطی اور چمک کے لیے بڑا فائدہ مند ہے۔

پوستِ خشخاش اور خشخاش

پوستِ خشخاش (ڈوڈہ افیون) کو صرف پوست بھی کہتے ہیں اس کے علاوہ کوکنار بھی اس کا نام ہے۔ پوست کے کچے ڈوڈوں کو تراشنے سے جو دودھ نکلتا ہے وہ ہوا میں خشک ہو کر افیون کہلاتا ہے۔ پوست کا پودا برصغیر پاک و ہند میں ہر جگہ پایا جاتا ہے اس کے پھول سرخ اور بیج (خشخاش) بہت ہی چھوٹے ہوتے ہیں۔ یہ خودرَو حالت میں نہیں پایا جاتا۔ یہ پودا اس برصغیر کا نہیں، بلکہ ہندستان میں مسلمانوں کی آمد کے بعد پہنچا۔ جب تک پوست میں بیج بھرے

رہتے ہیں یہ پوست خشخاش مسلّم یا کوکنار کہلاتا ہے۔

پوستِ خشخاش کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ نیند لاتا، درد دل کو تسکین دیتا اور قبض پیدا کرتا ہے۔ اس کو تین چار ماشے کی مقدار میں پانی میں جوش دے کر پلانے اور اسی کو پانی میں پیس کر لگانے سے دردِ سر دور ہو جاتا ہے اور نیند آ جاتی ہے۔ اسی طرح سرسام (دماغ کی جھلی کا ورم) نیند نہ آنے (بے خوابی) اور پاگل پن میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

اگر مثانے (پیشاب کی تھیلی) میں درد ہو تو پوستِ خشخاش دو تولے، گل ٹیسو تین تولے کے جوشاندے سے سینکنے سے دور ہو جاتا ہے۔

آنکھ اور کان کے درد کو تسکین دینے کے لیے اس کے جوشاندے سے بھپارا لینے اور سینکتے ہیں۔

نزلے کی کھانسی اور زکام میں پوستِ خشخاش ۳ ماشے اور تھوڑا نمک پانی میں جوش دے کر اور چھان کر پلانا مفید ہے۔

پوستِ خشخاش ۳ ماشے اور کالی مرچ پانچ دانے پانی میں جوش دے کر پلانے سے باری کا بخار رک جاتا ہے، خواہ تپیا (تیسرے روز چڑھنے والا ہو) یا چوتھیا (چوتھے روز چڑھنے والا)

پوستِ خشخاش، سونف اور چھوٹی ہڑ تینوں برابر وزن میں لے کر تھوڑے گائے کے گھی سے تر کر کے توے پر بھونیں، اتنا کہ جلنے نہ پائیں۔ اس کے بعد باریک پیس لیں۔ یہ سفوف ان دستوں کو روکتا ہے جو معدے کی کمزوری سے آتے ہوں چھ چھ ماشے یہ سفوف صبح و شام تازہ پانی سے پھنکائیں۔

پوستِ خشخاش مسلّم (دانوں سمیت) دس تولے لے کر تھوڑا سا کوٹیں اور ایک سیر پانی میں جوش دیں، یہاں تک کہ پانی ایک تہائی رہ جائے۔ اب اس پانی کو چھان لیں اور اس میں ایک سیر چینی ملا کر شربت کا قوام بنائیں۔ اس کے بعد آگ سے اتار کر محفوظ رکھیں۔ یہ شربت ایک ایک تولہ دن میں تین چار بار

چٹائیں یا گرم پانی میں ملا کر صبح و شام پلائیں۔ گرم نزلے اور کھانسی میں بہت مفید ہے۔

تخم خشخاش جو پوست کے اندر بکثرت بھرے ہوتے ہیں غذا کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں اور دوا کے طور پر بھی استعمال ہوتے ہیں۔ یہ تخم خشخاش قصبوں و دیہات میں بھی پنساریوں کے ہاں عام طور پر مل جاتے ہیں اور کئی بیماریوں میں کام آتے ہیں۔

تخم خشخاش کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے گرمی سے ہونے والا دردِ سر دور ہو جاتا ہے۔ تخم خشخاش ۳ ماشے، مغز بادام شیریں، عدد پانی میں پیس کر پینے سے دماغ کو قوت حاصل ہوتی ہے۔ خشکی دور ہوتی ہے اور نیند اچھی طرح آنے لگتی ہے۔

تخم خشخاش اور بھنگ کو پانی میں پیس کر ہاتھ کی ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلووں پر لگانے سے نیند آجاتی ہے۔

پوست خشخاش مسلّم کا دودھ جو تازہ پھل کو شگاف دینے سے نکلتا ہے اس کو افیون کہتے ہیں۔ لوگ اس کو نشے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ یہ بہت خراب نشہ ہے۔ افیون استعمال کرنے سے شروع شروع میں دماغ کو فرحت اور سرور ملتا ہے، جسم میں چستی اور حرارت پیدا ہوتی ہے۔ شروع میں اس کو دست کار اور کاری گر اس لیے استعمال کرتے ہیں کہ اس کے استعمال سے جسم میں تھکاوٹ نہیں ہوتی اور انسان نشے کی دھن میں کام کرتا رہتا ہے، لیکن رفتہ رفتہ جب اس کی عادت پڑ جاتی ہے تو پھر کسی طرح نہیں چھوٹتی اور صحت کو تباہ کر کے رکھ دیتی ہے۔ نشوں میں یہ سب سے خراب نشہ ہے۔ عادت پڑ جانے کے بعد اس کا چھوڑنا تقریباً محال ہے۔ بہر حال تھوڑی مقدار میں بطور دوا یہ بڑی اہمیت رکھتی ہے، لیکن اس کا صحیح استعمال حکیم ہی کر سکتے ہیں دوسروں کو اس کے استعمال کی ہمت نہیں کرنی چاہیے۔ یہ دردوں، دستوں اور پیچش کی بے نظیر دوا ہے۔

اس کے ایک جوہر مارفین کو ڈاکٹر صاحبان بطور انجکشن استعمال کرتے ہیں۔ یہ جوہر درد کو ساکن کرنے میں بے نظیر ہے۔

نیم

نیم مشہور اور عام درخت ہے۔ ہر شخص نے دیکھا ہوگا۔ سدا بہار درخت ہے۔ گرمی میں اس پر پھول آتا ہے جس کی بھینی بھینی خوشبو آس پاس بس جاتی ہے۔ اس کے بعد انگور کے برابر پھل آتا ہے جس کو نبولی کہتے ہیں۔

کچی نبولیاں سبز رنگ کی ہوتی ہیں۔ مزہ کڑوہ ہوتا ہے۔ پکنے پر ان کی رنگت پیلی ہو جاتی ہے اور مزہ ذرا میٹھا ہو جاتا ہے۔ نبولی کی گٹھلیوں سے مینگ نکلتی ہے اور اس کو کولہو میں پیل کر تیل نکالا جاتا ہے جو "نیم کا تیل" کہلاتا ہے۔ بعض نیم کے درختوں سے تاڑ اور کھجور کی طرح ذرا مٹھاس لیے پانی نکلنے لگتا ہے۔ اس کو "نیم کا مد" کہا جاتا ہے۔

نیم کے تمام اجزا (حصے) کڑوے ہوتے ہیں لیکن نیم مزے کے لحاظ سے جس قدر کڑوا ہے اسی قدر فائدے کے لحاظ سے میٹھا ہے۔ اس کے تمام اجزا پتے، پھول پھل اور چھال دوا کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ اس کا سایہ بھی صحت بخش ہے۔ اسی لیے اس کو مکانوں کے صحنوں میں لگاتے اور گرمیوں میں اس کے سایے کے نیچے آرام کرتے ہیں۔ نیم کی شاخوں سے مسواک کرنا منہ کی گندگی کو دور کرتا، دانتوں کو صاف کرتا اور ان کی گندگی کو دور کرتا ہے اور ان کو کیڑا لگنے سے بچاتا ہے۔

نیم کے پتے بڑے اچھے مصفّی خون ہیں۔ تقریباً سات ماشے لے کر سات کالی مرچوں کے ساتھ پیس چھان کر پینے سے خارش، داد، پھوڑے پھنسیاں، حتیٰ کہ جذام (کوڑھ) کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔

نیم کی کونپلیں پیس کر لگانے سے گرمی دانے اچھے ہو جاتے ہیں۔ نیم کی

کونپلیں ایک تولہ اور کالی مرچ ایک ماشہ دونوں کو پیس کر کابلی چنے کے برابر گولیاں بنالیں ایک گولی صبح اور ایک گولی شام کو پانی سے نگل لیں۔ پیشاب میں شکر آنے کے لیے مفید ہے۔

نیم کے پتے پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتے، درد کو تسکین دیتے اور ان کو پکا کر پھوڑ دیتے ہیں اور زخموں سے مواد نکال کر پاک صاف کرتے ہیں۔ ان فوائد کے لیے نیم کے پتوں کو کچل کر گولا سا بنائیں اور اوپر کپڑا لپیٹ کر گیلی مٹی لگائیں اور آگ میں دبا دیں۔ جب اوپر کی مٹی پک جائے تو اندر سے پتوں کا بھرتا نکال کر پھوڑے پھنسیوں اور زخموں پر باندھیں۔ کھجلی میں نیم کے پتوں کے جوشاندے سے نہاتے ہیں۔ زخموں کو اس کے جوشاندے سے دھوتے ہیں۔ سڑاند کو دور کرنے والی بڑی اچھی دوا ہے۔ یعنی اینٹی سیپٹک ہے۔

نیم کے پتوں کو جلا کر سرسوں کے تیل میں ملا کر گھوٹیں۔ جب وہ مرہم سا ہو جائے تو زخموں پر لگائیں۔ ان کو مواد سے صاف کر کے بہت جلد اچھا کر دیتا ہے۔

نیم کی چھال بھی خون صاف کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کو مناسب دواؤں کے ساتھ جوش دے کر پرانے موسمی بخاروں میں پلاتے ہیں اور پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لیے بھی دیتے ہیں۔

نیم کے پھول بھی خون کو صاف کرتے ہیں اور پھولوں کا کاجل آنکھوں کی خارش کے لیے بہت مفید ہے۔ نیم کے پھول لے کر روئی میں لپیٹ کر بتی بنائیں اور چراغ میں سرسوں کے تیل میں جلائیں اور اس کا کاجل حاصل کریں۔ اس کے بعد یہ کاجل چھ ماشے، پھٹکری بھنی ہوئی ایک ماشے کو مکھن دو تولے میں ملا کر کانسی کے کٹورے میں نیم کے ڈنڈے سے رگڑیں۔ آنکھوں میں خارش ہو گی تو وہ دور ہو جائے گی اور پلکیں موٹی ہوں گی اور ان کے بال گر گئے ہوں گے تو وہ بھی اُگ آئیں گے۔

رنبولی (نیم کا پھل) بھی خون کو صاف کرتی ہے۔ پکی نبولیاں چوسنے سے خون صاف ہوتا ہے

کے علاوہ قبض بھی دور ہو جاتا ہے۔ اگر پیٹ میں کیڑے ہوں تو وہ بھی ان کے استعمال سے مر جاتے ہیں۔

رنبولیوں کی مینگ۔ یہ بواسیر میں مفید ہے۔ اسے دوسری مناسب دواؤں کے ساتھ خونی و بادی بواسیر میں کھلاتے ہیں۔ بیس تولہ یہ مینگ کالی مرچ اور گوگل ہر ایک ایک تولہ ملا کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی صبح و شام پانی سے کھلائیں اور نبولی کی مینگ کو پتھر پر پانی کے ساتھ گھس کر روئی لتھیڑ کر بواسیری مسّوں پر لگائیں۔ اوپر سے لنگوٹ باندھیں۔ جلن اور درد رک جائے گا۔

نیم کا تیل جو نبولیوں کی مینگ سے دوسرے روغنی بیجوں کی طرح نکالا جاتا ہے۔ بہت اچھا دافع سڑاند (اینٹی سیپٹک) ہے۔ اس کو سڑے ہوئے زخموں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو وہ اس کے لگانے سے مر جاتے ہیں۔ اس سے مرہم بنا کر سڑے ہوئے زخموں پر استعمال کرتے ہیں اور جوؤں کو مارنے کے لیے سر کے بالوں میں لگاتے ہیں۔

نیم کا مدّ بھی خون کو صاف کرتا ہے اور مقوی ہے۔ خارش، پھوڑے پھنسی اور آتشک و جذام (کوڑھ) کے مریض بھی اس کے پلانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ یہ مدّ روزانہ پانچ تولے تک پینا چاہیے۔

ڈھاک: پلاس

اس کو سنسکرت میں پلاشی کہتے ہیں اور پنجابی میں چھچھڑا کہتے ہیں۔ بعض علاقوں میں ٹیسو اور کیسو بھی کہتے ہیں۔ ڈھاک کو عام طور پر پلاس بھی کہتے ہیں۔ اس کے پھول "گلِ ٹیسو" کے نام سے مشہور ہیں۔ ان کے گرنے پر ایک بالشت لمبی

اور ایک انچ چوڑی پھلیاں لگتی ہیں۔ ان کے اندر چار پانچ بیج ہوتے ہیں۔ یہ پھلیاں پاسی پاپڑ کہلاتی ہیں۔ بیج پتلے، چپٹے اور خم دار گُردے کی شکل کے ہوتے ہیں۔ ان کا رنگ دار چینی جیسا اور لمبائی سوا ڈیڑھ انچ سے پونے دو انچ تک ہوتی ہے۔

ڈھاک کے درخت سے سرخ یا قوتی رنگ کا گوند بھی نکلتا ہے۔ جو چنیا گوند اور کمرکس کہلاتا ہے۔ اس کے پتے ایک ساتھ تین تین ہوتے ہیں اسی لیے یہ کہاوت مشہور ہوگئی ہے کہ "ڈھاک کے تین پات"۔

ڈھاک کا درخت بہت کارآمد درخت ہے۔ اس کی لکڑی جلانے کے کام آتی ہے۔ اس کے پتوں کے دونے بنائے جاتے ہیں۔ اس کا پھول، گوند، بیج اور چھال وغیرہ دواؤں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

ڈھاک کی کونپلیں، ڈھاک کا گوند، ڈھاک کی چھال مردوں اور عورتوں کی بیماریوں میں بہت مفید ہے۔ ڈھاک کی کونپلیں جو ابھی کھلی نہ ہوں لے کر سایے میں خشک کریں اور کوٹ چھان کر برابر وزن میں کچی شکر ملا کر سفوف بنائیں۔ یہ سفوف ۶ ماشہ روزانہ صبح کو دودھ یا پانی کے ساتھ کھائیں۔ دو ہفتے تک برابر کھاتے رہیں۔ مثانے کے ضعف کی ساری شکایتیں بھی دور ہو جائیں گی۔

ڈھاک کے پھول (گلِ ٹیسو) ورموں کو گھلاتے اور دردوں کو تسکین دیتے ہیں۔

تخم پلاس یا پڑا (ڈھاک کے بیج) ملیریا بخار خصوصاً چوتھیا بخار کی مشہور دوا ہے۔ ضرورت کے مطابق لے کر ان کا سرخ چھلکا دور کریں اور اس کے برابر مغز نیم ملا کر باریک پیس چھان کر گوندھیں اور چنے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ بخار آنے سے چار گھنٹے پہلے ایک ایک گولی دو دو گھنٹے کے بعد پانی سے کھلائیں۔

اس کے گوند، بیجوں، پھول اور رس میں اور بھی فائدے ہیں۔

اس کا گوند (کمرکس) بازاروں میں عام طور سے فروخت ہوتا ہے اور بچوں اور نازک مزاج مردوں اور خاص طور پر عورتوں کے دستوں اور پیچش میں استعمال کیا جاتا ہے۔ سفوف کر کے کھلائیں۔ بڑوں کے لیے اس کی مقدار خوراک چھ چھ ماشے

تک ہے۔ اگر اس میں قدرے دار چینی ملا لی جائے تو زیادہ مفید ہوتا ہے۔ جیسا کہ نام سے ظاہر ہے کمر کو مضبوط کرنے کی خاص دوا ہے۔ خارجی طور پر بیجوں کو لیموں کے رس کے ساتھ پیس کر لگانے سے جلد سرخ ہو جاتی ہے اور داد پر لگانے سے بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔ بیجوں کا سفوف کھانے سے آنتوں کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ بیجوں کو کچھ دیر پانی میں بھگو دیں۔ جب وہ نرم ہو جائیں تو چھلکا اتار لیں۔ اس کے بعد دھوپ میں خشک کر کے سفوف بنا کر کام میں لانا چاہیے۔ کیڑوں کو مارنے کے لیے چار چار ماشے کی مقدار میں دن میں تین مرتبہ دینا چاہیے۔ کبھی بیجوں کے سفوف کے استعمال سے قے کی شکایت ہو جاتی ہے یا گُردوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں مقدار خوراک کم کر دینی چاہیے۔ اگر اس سفوف کو شہد میں ملا کر دیا جائے تو یہ شکایت نہیں ہوگی۔

اس کے پھول قبض کُشا، پیشاب آور اور مقوّی ہوتے ہیں۔ ان کی پلٹس بنا کر باندھنے سے ورم گھل جاتے ہیں۔ پھوڑے پھنسیوں کو دور کرنے کے لیے لیپ کرنا بھی مفید ہے۔ پلاس کی چھال میں ہم وزن سونٹھ ملا کر سفوف بنائیں اور مارگزیدہ (سانپ کے کاٹے ہوئے) کو گرم دودھ کے ساتھ کھلائیں بہت مفید ہے۔ اگر پیشاب یا قے میں خون میں آتا ہو تو ڈھاک کے گوند کا سفوف چھ چھ ماشے کی مقدار میں دن میں تین چار مرتبہ دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

ببُول

ببول یا کیکر مشہور کانٹے دار درخت ہے۔ ہر جگہ پیدا ہوتا ہے۔ اس کے پتے پھول، پھلی، چھال، گوند اور لکڑی سبھی چیزیں دواؤں میں استعمال کی جاتی ہیں۔

کیکر کی ملائم شاخوں سے مسواک کرتے ہیں۔ اس سے مسوڑے مضبوط اور دانت صاف
ہوتے ہیں۔ گندی رطوبتیں نکل کر منہ صاف ہو جاتا ہے۔ دانتوں سے خون نکلتا
ہو تو وہ بند ہو جاتا ہے۔

ببول کی کونپلیں قبض پیدا کرتی ہیں۔ ان کو سائے میں خشک کر کے کوٹ
چھان کر سفوف بنا لیں اور برابر وزن کھانڈ ملا کر پانچ ماشے صبح کو نہار منہ
تازہ پانی سے کھائیں۔ اگر دست آتے ہوں تو وہ بھی اس کے استعمال سے بند ہو جاتے
ہیں۔

ببول کی کونپلیں، سفید زیرہ اور انار کی کلی ہر ایک ایک ماشہ کو پانی میں
پیس چھان کر دن میں تین بار (صبح، دوپہر اور شام) پلائیں۔ بچوں کے دست بند
کرنے کے لیے بہت مفید دوا ہے۔

ببول کی چھال بھی قبض کی تاثیر رکھتی ہے۔ مسوڑے کمزور ہوں، ان سے
خون بہتا ہو، دانت ہلتے ہوں تو ببول کی تازہ چھال چبانے سے مسوڑے مضبوط
ہو جاتے ہیں اور ان سے خون کا بہنا رک جاتا ہے۔

جن بچوں کی کانچ نکلتی ہو ببول کی چھال کے جوشاندے سے آب دست
کراتے رہنے سے اس کا نکلنا ہمیشہ کے لیے رک جاتا ہے۔

ببول کی لکڑی کا کوئلہ باریک پیس کر دو تولے لے لیں۔ پھر اس میں کالی مرچ
باریک پسی ہوئی ایک ماشہ اور مزے کے مطابق نمک ملا کر شیشی میں بند کر کے
رکھیں۔ یہ ایک بہت ہی اچھا منجن تیار ہو گیا۔ اس کو روزانہ دانتوں پر ملتے رہنے سے
دانت میل کچیل سے صاف ہو کر سفید اور چمک دار ہو جاتے ہیں اور منہ کی بدبو
بھی دور ہو جاتی ہے۔

ببول کا گوند سینے اور حلق کی خشکی کو دور کرتا ہے۔ کھانسی، دمہ اور سل
میں مفید ہے۔ خشک کھانسی میں اس کے گوند کی ڈلی منہ میں ڈال کر اس کا
لعاب چوستے رہنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ مقوی دماغ بھی ہے اور نزلے میں

مفید ہے۔ اس غرض سے اس کو بادام اور مغزیات کے حریرے یا ٹھنڈائی میں
شامل کیا جاتا ہے۔ پیچش میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

بچے کی پیدائش کے بعد اس کو گھی میں بھون کر اور پیس کر اس میں بقدر ذائقہ
شکر ملا کر کھلاتے ہیں۔ اس میں اکثر اور چیزیں بھی ملائی جاتی ہیں۔ لیکن یہ اکیلا بھی
کافی ہے۔ روزانہ صبح کو سات ماشے نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں۔

ارجن

ارجن کے درخت ۸۰ سے سو فٹ تک اونچے ہوتے ہیں اور اس کا تنا دس
سے بیس فٹ تک موٹا ہوتا ہے۔ جب یہ درخت چالیس سے پچاس فٹ تک بڑھ جاتا
ہے تو اس میں شاخیں پھوٹتی ہیں۔ اس کی چھال چکنی، سفید خاکی مائل سی تقریباً
آدھ انچ موٹی ہوتی ہے۔ پتے ۲ سے ۶ انچ تک لمبے اور ایک سے دو انچ تک چوڑے
ہوتے ہیں۔ چیت بیساکھ میں زرد رنگ کے چھوٹے چھوٹے پھول آتے ہیں اور پھول
کمرکھ سے ملتے جلتے، پانچ چھ پہلو کے ہوتے ہیں اور لکڑی کی طرح سخت ہوتے ہیں
ارجن کے درخت ہندستان و پاکستان کے تقریباً تمام حصوں میں پائے جاتے ہیں۔
سندھ و پنجاب میں بھی ہوتے ہیں۔ خاص طور پر پنجاب میں بڑی کثرت کے ساتھ
پائے جاتے ہیں۔ ارجن کی چھال دل کی بیماریوں میں بہت مفید ہے۔ نئی تحقیقات
سے بھی اس کے فائدوں کی تصدیق ہوتی ہے۔ اس درخت کی چھال میں ٹینین
(ایک قابض جوہر)، کچھ رنگ دار مادّہ اور ایک خاص جوہر پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ
اس میں سوڈیم اور کیلشیم بھی ہوتے ہیں۔ چھال میں ایک خاص جوہر گلوسائیڈ
نامی بھی پایا جاتا ہے۔ یہی اس کا سب سے اہم جز ہے۔ مشہور انگریزی دوا ڈیجی ٹیلس

کی طرح دل کی دھڑکن کو کم کرتا اور دل کو قوت دیتا ہے۔ ڈیجی ٹیلس ایک زہریلی دوا ہے اس کو زیادہ مقدار میں یا زیادہ دن تک دینے سے سخت نقصان پہنچتا ہے۔ اس کے برخلاف ارجن کی چھال کا گلوکوسائیڈ بالکل زہریلا نہیں ہے۔

ارجن کی چھال کے استعمال سے دل کی کمزوری، دھڑکن، دل کا ورم اور دل کا درد وغیرہ بہت سی شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔ دل کے مرضوں میں اس کو نیچے لکھے ہوئے طریقوں سے استعمال کرتے ہیں۔

ارجن کی چھال ایک تولہ لے کر پاؤ سیر دودھ اور پاؤ سیر پانی میں ہلکی آنچ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ آدھا پانی اور دودھ رہ جائے۔ پھر اس کو چھان کر مصری یا کھانڈ دو تولے سے میٹھا کر کے پئیں۔

ارجن چوٹ کے لیے بھی مفید ہے۔ اس غرض کے لیے اندرونی اور بیرونی دونوں طریقوں سے استعمال کرتے ہیں۔ بیان کیا جاتا ہے کہ اس کے استعمال سے ٹوٹی ہوئی ہڈی تک جڑ جاتی ہے۔ ارجن کی چھال کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ چھ چھ ماشے سفوف روزانہ صبح کو گھی اور کچی شکر (کھانڈ) چھ چھ ماشے ملا کر کھلائیں اور اسی طرح شام کو دیں۔ اس کے علاوہ صرف سفوف بھی دودھ کے ساتھ کھا سکتے ہیں۔
اندرونی استعمال کے علاوہ بیرونی طور پر ارجن کی چھال کا سفوف گھی میں ملا کر لگدی سی بنا کر ٹوٹی ہوئی ہڈی کی جگہ پر باندھیں۔ کچھ روز برابر استعمال کرنے سے ہڈی جڑ جائے گی اور چوٹ کا درد تو بہت جلد دور ہو جائے گا۔ ارجن کی چھال پانی میں پیس کر لیپ لگانے سے چوٹ کا ورم، چوٹ کا نیل اور درد وغیرہ دور ہو جاتا ہے۔
ارجن کی چھال زخموں کے لیے بھی مفید ہے۔ چنانچہ اس کے جوشاندے سے زخموں کو دھوتے ہیں اور دھونے کے بعد اسی کا سفوف چھڑک کر پٹی باندھ دیتے ہیں۔ زخم جلد بھر آتے ہیں۔
دست آتے ہوں یا پیچش ستاتی ہو تو ارجن کی چھال کا سفوف چھ چھ ماشے صبح و شام بکری یا گائے کے دودھ کے ساتھ صبح و شام کھانے سے بند ہو جاتے ہیں۔

خون آ رہا ہو تو وہ بھی رُک جاتا ہے۔
مُنہ آیا ہو یا مسوڑے سوجے ہوئے ہوں تو ارجن کی چھال کے جوشاندے سے کلیاں کرنے سے ان کو آرام ہو جاتا ہے۔
ارجن کی چھال کے سفوف کو شہد میں ملا کر چہرے پر لگانے سے مہاسے غائب ہو جاتے ہیں۔ رات کو لگا کر سو رہیں۔ صبح دھو ڈالیں۔
ارجن کے پھل ہڑ کی طرح قبض کشا ہوتے ہیں اور اس کے پتوں کا رس کان میں ٹپکانے سے کان کا درد دور ہو جاتا ہے۔ ہلکا سا گرم کر کے کان میں ٹپکائیں۔
ارجن کی چھال بلغم اور صفرا کو بھی کم کرتی ہے اور کثرت سے پیشاب آنے میں مفید ہے۔

ریٹھا

ریٹھا ایک درخت کا پھل ہے۔ چھالیہ کے برابر یا اس سے کسی قدر چھوٹا ہوتا ہے۔ اس کا چھلکا شکن دار (جھری دار) پیلا سیاہی مائل ہوتا ہے۔ توڑنے پر اندر سے کنول گٹے کے مانند کالے رنگ کی گٹھلی نکلتی ہے اور اس کے اندر سے زردی مائل سفید مینگ نکلتی ہے۔
ریٹھے کا درخت زیادہ تر دکن اور ہمالیہ کے معتدل علاقوں میں خودرَو ہوتا ہے۔ خودرَو اس کو کہتے ہیں جو بویا نہیں جاتا بلکہ خود بخود اُگ آتا ہے، البتہ بمبئی، لنکا اور بنگال کے بعض علاقوں میں اس کی کاشت بھی کی جاتی ہے۔ ضلع کانگڑہ اور جموں کے علاقے میں عام ملتا ہے۔ پنجاب کی عورتیں اس کی چھال سے دانت صاف کرتی ہیں۔ اس سے پائیوریا نہیں ہوتا۔

ریٹھا عجیب و غریب چیز ہے۔ کوئی شخص صرف ایک ریٹھے کی تاثیر اور اس کے استعمال سے پوری طرح واقف ہو جائے تو انسانی جسم کی بہت سی بیماریوں کا بخوبی علاج کر سکتا ہے اور اس کے بعض فوائد ایسے ہیں کہ کوئی دوا اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ ایسی دوائیں اور بھی ہیں، لیکن لوگ صرف ایک ہی دوا پر زیادہ وقت صرف کرنا پسند نہیں کرتے۔ ریٹھا ہمارے ملک کا عام، سستا اور نہایت آسانی سے دستیاب ہو جانے والا پھل ہے۔ آئے دن کی عام بیماریوں میں نہایت کامیابی سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اس درخت کا پھل عام طور پر دواؤں میں کام آتا ہے۔ ریٹھا کپڑوں اور سر کے بالوں کے دھونے کے بھی کام آتا ہے۔ پانی میں پھل کے چھلکوں کو ملنے سے صابن جیسا جھاگ پیدا ہوتا ہے۔ اس کے پھل کی تاثیر گرم و خشک ہے۔

ریٹھا مقوی ہونے کے ساتھ ساتھ زہروں کا تریاق بھی ہے۔ کہتے ہیں کہ ریٹھے پر زہر بہت کم اثر کرتا ہے۔ ریٹھا سانپ جیسے زہریلے جانور کے زہر کا تریاق ہے۔ ریٹھے کے چھلکے کا سفوف ۶ ماشے پانی میں گھول کر پلانے سے قے اور دستوں کے ذریعے سانپ کے زہر کا اثر جاتا رہتا ہے۔ اگر ضرورت ہو تو دو گھنٹے بعد پھر پلائیں۔ اگر سفوف تیار نہ ہو تو پیس کر چبائیں یا پانی میں گھول کر پلائیں۔ بعض لوگ صرف دو رتی سفوف پانی میں گھول کر پلانے کو کافی سمجھتے ہیں۔ بچھو اور کن کھجورے (ہزارپایہ) کا زہر بھی اس کے پلانے اور کاٹی ہوئی جگہ پر لگانے سے دور ہو جاتا ہے اور درد و سوزش کو فائدہ ہوتا ہے۔ ہیضے اور دستوں میں بھی مفید ہے۔ ایک یا دو رتی استعمال کریں۔ بے ہوشی اور غشی کی حالت میں ایک رتی باریک سفوف کاغذ کی نلکی بنا کر ناک میں پھونک دیں۔

ایک رتی باریک سفوف کسی شربت میں ملا کر پلانے سے درد قولنج دور ہو جاتا ہے۔

مالیخولیا اور باؤ گولے (ہسٹیریا) کے مریضوں کو اس کا بخور (دھونی) بہت مفید ہوتا ہے۔

لقوے میں بھی ریٹھے کا چھلکا چھے تولے لے کر چار تولے گڑ کے ساتھ کوٹ کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں۔ روزانہ صبح و شام تھوڑا سا حلوا کھلا کر اوپر سے ایک ایک گولی کھلائیں۔ اس کے علاوہ ریٹھے کو پانی میں گھسیں اور جس طرف کی آنکھ بند ہو اس طرف کے نتھنے میں ٹپکائیں اور برابر کئی روز تک ٹپکاتے رہیں۔ ناک سے رطوبت بہہ کر آرام ہو جائے گا۔

ریٹھا بواسیر خونی اور بادی کے لیے بھی مفید دوا ہے۔ ریٹھے کا چھلکا اور رسوت دونوں برابر وزن میں لے کر باریک پیسیں اور پانی میں گوندھ کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا لیں۔ صبح کے وقت نہار منہ ایک گولی ٹھنڈے پانی کے ساتھ کھائیں۔ اس کے بعد مونگ کی دال کی کھچڑی خوب گھی ڈال کر کھائیں۔

کنٹھ مالا کی سوجن اور سانپ کے ڈسنے کی جگہ پر ریٹھے کو سرکے میں پیس کر لگائیں۔

چہرے کے داغ دھبے اور مہاسے اور چھائیاں ریٹھے کے چھلکے کو پانی میں پیس کر لگانے سے دور ہو جاتی ہیں اور چہرہ نکھر آتا ہے۔ ہر قسم کی خارش کی ریٹھا بہترین دوا ہے۔ ریٹھے کو پیس کر گولیاں بنا لیں۔ ایک گولی صبح شام کھائیں۔

آدھا سیسی یعنی آدھے سر کا درد بھی ریٹھے کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔ ریٹھے کو پانی میں گھسیں پھر اس پانی کو ناک میں ٹپکائیں۔ ناک سے رطوبت بہے گی اور آدھا سیسی کا درد جاتا رہے گا۔ اگر درد بائیں طرف ہو تو دائیں نتھنے میں اور درد دائیں طرف ہو تو بائیں نتھنے میں ٹپکائیں۔ طلوع آفتاب سے قبل یہ عمل کریں۔

ریٹھے کے چھلکے کے بھی تقریباً وہی فائدے ہیں جو ریٹھے کی چھال کے ہیں۔

ریٹھے کی چھال کا دو رتی سفوف نصف رتی سقمونیا ملا کر کھلانے سے تھوڑے عرصے میں دست آ جاتا ہے۔

دمے کی حالت میں چھال کا سفوف کھلانے سے پھیپھڑوں سے بلغم خارج ہو کر سکون ہو جاتا ہے۔ چھال کو جوش دے کر استعمال کرنے سے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے

چھال کو پیس کر آنکھوں میں لگانے سے دُکھتی ہوئی آنکھ کو فائدہ ہوتا ہے۔ دو رتی سفوف کو پانی کے ایک دو گھونٹ سے نگل لیں، آنتوں کے کیڑے ہلاک ہو کر خارج ہو جائیں گے۔

ریٹھے کی نسوار دمے، دردِ سر، مرگی اور باؤ گولے میں بھی مفید ہے۔ ریٹھے کا چھلکا اور سرمہ برابر وزن لے کر باریک کھرل کر کے رکھیں اور صبح، شام آنکھوں میں لگائیں۔ ابتدائی موتیا بند، جالا پھولا اور دُھند کے لیے مفید ہے۔

ریٹھے کا پوست اور اس کے درخت کی چھال دونوں کا فائدہ یکساں ہے۔ اس کو چار رتی سے لے کر ایک ماشے تک بلا خطر استعمال کر سکتے ہیں۔ شہد میں ملا کر چٹانا بہتر ہوتا ہے۔

مغز تخم ریٹھا (ریٹھے کی مینگ) اعصاب و دماغ کو تقویت دیتا ہے۔ اس کے علاوہ بچوں کے سوکھے کی بیماری کو دفع کرتا ہے۔ تین ریٹھوں کی مینگ لے کر سیاہ بکری کے ۳ تولے دودھ میں کھرل کر کے ۳ گولیاں بنائیں اور روزانہ ایک گولی بکری کے دودھ میں حل کر کے پلائیں۔

ریٹھے سے سانپ بچھو بھاگ جاتے ہیں۔ اس کے لیے ریٹھے کے چھلکوں کو پانی میں پیس کر مکان میں چھڑک دیں۔

ان فوائد کے علاوہ ریٹھے کے اور بھی فائدے ہیں۔

اڑوسا : بانسا

اڑوسا مشہور پودا ہے۔ اکثر نرسریوں اور باغیچوں میں اس کی باڑھ لگی ہوتی ہے۔ نہایت آسانی سے دستیاب ہو سکتا ہے۔ اس کے خشک پتے دیسی

دوا خانوں سے بھی حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ پتے آم کے مشابہ اور پانچ چھ انچ لمبے ہوتے ہیں، لیکن آم کے پتوں سے زیادہ نرم اور نازک ہوتے ہیں۔ پھول سفید رنگ کے آتے ہیں۔ پتوں اور چھال کا مزہ کڑوا ہوتا ہے، لیکن پھول کے نیچے ٹونٹی دار حصے میں ہلکی مٹھاس ہوتی ہے۔ شہد کی مکھیاں اس مٹھاس کو چوس کر شہد جمع کیا کرتی ہیں۔ اس کی شاخیں زیادہ تر جڑ سے نکل کر اوپر کی طرف بڑھتی ہیں۔

اس جھاڑی یا پودے کے تمام حصے یعنی پتے، پھول، جڑ، چھال اور پھل دوا کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ قدرت نے اس میں پھیپھڑوں کی بیماریوں، کھانسی، دمے اور سل و دق کو دور کرنے کی خاصیت بخشی ہے۔ اڑوسا یا بانسا بلغم کو خارج کر کے پھیپھڑوں کو صاف کرتا ہے۔ دافع تعفن (دسٹرانڈ) اور قاتل جراثیم ہے۔ اس لیے کالی کھانسی اور سل جیسے امراض میں خصوصیت کے ساتھ مفید ہے۔ خون تھوکنے کی شکایت کو دور کرتا، اور بخار کو روکتا ہے۔

اس کے پتوں کے ایک تولہ رَس (رس دار پانی) میں تین ماشے شہد یا ایک ماشہ پسی ہوئی سونٹھ ملا کر چاٹیں۔ وید لوگ کہتے ہیں کہ کھانسی، دمہ اور سل و دِق میں نہایت مفید ہے۔ دو تولے پتوں یا جڑ کو پانی میں جوش دے کر کپڑے میں ڈال کر چھان لیں اور پھر اس میں ایک ماشہ فلفل دراز (پیپل) کا سفوف ڈال کر پی لیں۔ اس صورت سے بھی بہت مفید ہے۔ تپ دِق کے اِن مریضوں کو جن کے بلغم کے ساتھ خون آتا ہو اڑوسے کے پتوں کا پانی پلانے سے حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔ اس پودے کو وید زیادہ استعمال کراتے ہیں۔ یہ لوگ تو یہاں تک کہتے ہیں کہ جب تک دنیا میں بانسا ملتا ہے بخار، کھانسی، تپ دق اور جریانِ خون (خون بہنا) کے مریض کو امیدِ شفا رکھنی چاہیے۔ اگر انھوں نے بات کو کچھ بڑھا کر بھی کہا ہے تو یہ بھی ضرور ہے کہ بانسا تپ دق اور کھانسی کی مخصوص دواؤں میں سے ہے۔ اگر اس مرض کی دوسری دیسی یا ڈاکٹری دوائیں استعمال کی جا رہی ہوں تو بھی ان کے ساتھ بانسے کے پانی کو پلانا چاہیے۔

بانسے کے استعمال کی ایک ترکیب یہ ہے کہ بانسے کے پتّوں کا آدھ سیر رس نکال کر اس میں ایک سیر دیسی شکر ملا کر شربت کا قوام بنالیں اور روزانہ صبح، دوپہر اور شام کو ایک تولے سے دو تولے تک چاٹیں۔

کھانسی بخار میں بانسے کی جڑ گلو سبز (ایک عام بیل ہے) اور ملیٹھی ہر ایک پانچ ماشے کو جوش دے کر چھان لیں اور دو تولے شہد ملا کر پلائیں نہایت مفید دوا ہے۔

بچّوں کے زکام میں جب بچّے کو کھانسی بخار ہو اور سانس میں خرخراہٹ تو بانسے کے پتّوں کو کوٹ کر رس نکالیں اور ایک تولہ رس میں تھوڑا سا شہد ملا کر گرم کر کے پلائیں۔ چند بار پلانے سے آرام ہو جائے گا۔

بانسے کے پتّوں اور جڑ کا پانی گٹھیا اور ریح (بادی) کے دردوں پر ٹکور کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

یہی جوشاندہ اعلا درجے کا جراثیم کُش ہونے کی وجہ سے خارش اور دوسرے جلدی امراض میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس کے خشک پتّوں کو تمباکو کی طرح چلم میں رکھ کر کش لگانے سے دمے کا دورہ دور ہو جاتا ہے۔

دُکھتی ہوئی آنکھوں پر اڑوسے کے سبز پتّوں یا پھولوں کو پیس کر نیم گرم لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے پتّوں کو پانی میں اُبال کر اس پانی سے زخموں کو دھونے یا پتّوں کی پُلٹس تیار کر کے گندے زخموں یا ناسور پر باندھنے سے ناسور جلد اچھا ہو جاتا ہے۔

بانسے کا نمک

بانسے کے سالم پودے کو جلا کر پانی میں حل کریں۔ راکھ نیچے بیٹھ جائے تو آہستہ سے پانی کو نتھار لیں۔ راکھ پانی میں نہ آنے پائے۔ پھر اس پانی کو چولھے پر رکھ کر خشک کر لیں۔ بانسے کا نمک نیچے رہ جائے گا۔ چند رتی دن میں دو تین مرتبہ کھلائیں۔

لعوق بانسہ

از حد مفید ہے۔ بانسے کے تازہ پتّوں کا رس ایک سیر، دیسی شکر پاؤ سیر، فلفل دراز (پیپل) ۳ تولے، گھی (گائے کا) ۳ تولے، دھیمی آگ پر پکائیں۔ جب شہد کا سا قوام ہو جائے تو آگ سے اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر اس میں پاؤ سیر شہد ملائیں۔ چھے ماشے سے ڈیڑھ تولے تک کھلائیں۔ سل و دِق، پسلیوں کے درد، پرانی اور نئی کھانسی، دمے اور مُنہ سے خون آنے میں بہت مفید ہے۔ وید اس کو مرگی، ہسٹیریا اور پاگل پن میں بھی استعمال کرتے ہیں۔

گُل قند بانسہ

بانسے کے پتّوں کا گُل قند بھی بنایا جاتا ہے۔ ترکیب یہ ہے: بانسے کے پھول لے کر ان کو تین گُنا دیسی شکر میں ملا کر ہاتھوں کی ہتھیلیوں میں لے کر خوب مَلیں۔ اس کے بعد مرتبان میں بھر کر چھوڑ دیں، لیکن دوسرے تیسرے روز چمچے سے اُلٹتے پلٹتے رہیں۔ سل و دِق اور کھانسی میں بہت مفید ہے۔ خون آتا ہو تو اس کو روک دیتا ہے۔

بانسے کے پتّوں کے رس کی طرح بانسے کی جڑ کا شربت بھی بنتا ہے۔

کپاس

روئی کا درخت

کپاس مشہور چیز ہے۔ جب اس سے اس کے بیج چرخی کے ذریعے الگ کر دیے جاتے ہیں تو بیج بنولے اور باقی چیز روئی کہلاتی ہے جس کے ریشوں سے

سے سوت کاتا جاتا ہے اور لٹھا، ململ وغیرہ سوتی کپڑے تیار کیے جاتے ہیں۔

اگرچہ کپاس کا بڑا فائدہ یہی ہے کہ ہم اس سے اپنے کپڑے بناتے ہیں جو ہم کو گرمی اور سردی سے محفوظ رکھتے ہیں۔ لیکن اس کا پودا کئی طبی فائدے بھی رکھتا ہے۔ کپاس کے پھول پیلے رنگ کے خوشنما ہوتے ہیں، دل کو طاقت دیتے ہیں، جنون اور وسواس (دل میں آنے والے برے خیالات) کو دور کرتے ہیں۔ پانچ سات پھول رات کو آدھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو پانی چھان کر اور تھوڑی سی مصری ملا کر پییں۔

کپاس کے پھولوں کا شربت اس فائدے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ تین چھٹانک پھول تر و تازہ لے کر رات کو آدھ سیر پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح ہلکا سا جوش دے کر چھان لیں۔ اب اس میں ایک سیر چینی ملا کر شربت کا قوام بنائیں۔ یہ شربت چار چار تولے صبح و شام پانی میں ملا کر پییں۔

کپاس کے ڈوڈے اور جڑ

کپاس کے پھل سے کپاس نکالنے کے بعد جو چھلکا باقی رہ جاتا ہے وہ "کپاس کا ڈوڈہ" کہلاتا ہے۔ یہ ڈوڈے بعض بیماریوں میں کام آتے ہیں۔

کپاس کے بیج جو بنولے کہلاتے ہیں گائے بھینسوں کو دودھ بڑھانے کے لیے کھلائے جاتے ہیں۔ بنولیوں کی گری انسان کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ بدن کو طاقت دیتی اور موٹا کرتی ہے۔ روزانہ دو تولہ بنولے کی گری دودھ میں پیس کر آگ پر پکائیں اور کھانڈ یا مصری سے میٹھا کر کے برابر تین چار ہفتے تک کھائیں۔ بہت اچھی مقوی دوا ہے۔

بنولوں کی گری جانوروں کا ہی دودھ نہیں بڑھاتی، بلکہ دودھ پلانے والی ماؤں کا دودھ بھی بڑھاتی ہے۔ چند دنوں تک بنولوں کی گری کا سفوف کھانے سے دودھ خوب بڑھ جاتا ہے۔ اس کو بچوں کی پیدائش کے بعد ہی سے شروع کر دینا چاہیے۔ یہ سفوف کسی قسم کا نقصان نہیں کرتا اور بچے کو دودھ پلانے کی وجہ سے ماں میں کوئی کمزوری پیدا نہیں ہوتی۔

بنولہ مرض ذیابیطس کی ابتدا میں بہت ہی مفید ہے۔ مغز بنولہ ایک تولہ کوٹ کر رات کو پانی میں بھگو کر صبح کو مل چھان کر پییں۔ بنولہ قطرہ قطرہ پیشاب

آنے میں بھی مفید ہے۔

مغز بنولہ افیون کا تریاق (اتار) ہے۔ افیون کا زہر اتارنے میں کوئی دوسری دوا شاید ہی اس کا مقابلہ کر سکے۔ نازک حالات میں آب حیات کا کام دیتا ہے۔ دیہاتوں میں ایسے واقعات اکثر ہوتے رہتے ہیں کہ جاہل اور نادان مائیں اپنے کاموں میں لگے رہنے کے لیے بچوں کو سلانے کی خاطر غلطی سے زیادہ افیون کھلا دیتی ہیں۔ نتیجہ اس کا یہ ہوتا ہے کہ بچہ سوتا ہی رہ جاتا ہے۔ بہرحال اگر بچے کو افیون زیادہ کھلا دی جائے اور اس کی زہریلی علامتیں ظاہر ہو جائیں تو فوراً بنولہ کی گری ایک ماشہ پانی میں پیس چھان کر پلائیں۔ ایک دو بار کے پلانے سے زہریلی علامتیں دور ہو جائیں گی اور اس کے بعد دو تین روز اور استعمال کرنے سے بچہ بالکل صحت یاب ہو جائے گا اور افیون کا کوئی اثر باقی نہیں رہے گا۔

کوئی بڑی عمر کا آدمی غلطی سے افیون کھالے یا کوئی کھلا دے تو تین تولے بنولے کی گری پانی میں پیس چھان کر پلانے سے اس کا اثر دور ہو جائے گا اور اگر افیون کھانے سے صحت پر کوئی اثر قائم رہ جائے تو وہ بھی چند روز تک گری پلاتے رہنے سے جاتا رہتا ہے۔

کپاس کا پودا دھتورے کا بھی تریاق ہے۔ اگر دھتورے کے پتے کھلائے گئے ہوں تو کپاس کے پتے اور بیج پانی میں پیس چھان کر پلانے سے ان کا زہر دور ہو جاتا ہے۔

اگر معمولی چوٹ لگنے یا چاقو چھری سے کٹنے سے خون جاری ہو تو روئی یا روئی کا کپڑا جلا کر اس کی راکھ زخم پر ڈال کر دبا دینے سے خون کا بہنا رک جاتا ہے اور زخم جلد ہی سوکھ جاتا ہے۔

کپاس کے مزید فوائد حسب ذیل ہیں:

پھولوں کا شربت مالیخولیا میں مفید ہے۔ تین گنی شکر کے ساتھ حسب دستور شربت تیار کریں اور مالیخولیا کے مریض کو صبح و شام دو تین تولے پلائیں۔

پتوں کا رس پیچش میں نہایت مفید ہے اور پیشاب میں جلن کو دور کرتا ہے۔

مرگی کی بیماری میں بنولے نہایت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ بنولے کے تیل کو دودھ میں حل کرکے پلانے سے سانپ کا زہر اُتر جاتا ہے۔

پتوں کے جوشاندے کو بخار اور دستوں کی بیماری میں طاقت بحال رکھنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

بنولہ گردوں کو قوی اور گرم کرتا ہے۔ بنولے مقوی اعصاب بھی سمجھے جاتے ہیں۔ ضعفِ اعصاب کی وجہ سے اگر سر میں درد رہتا ہو تو بنولے کی گری کھانے سے جاتا رہتا ہے۔

اس کے علاوہ کپاس اور اس کے اجزا کے اور فوائد بھی بیان کیے جاتے ہیں۔

آک۔ آکھ۔ مدار

پودے برصغیر پاک و ہند کا عام اور خودرو (اپنے آپ اُگنے والا) پودا ہے۔ یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔ سفید پھول والا اور گلابی پھول والا۔ عام طور پر گلابی پھول والا زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ پتے برگد (بڑ) کے پتوں کے مشابہ اور گداز (نرم) ہوتے ہیں۔ پھول سفید ہوتا اور اس پر رنگین چتیاں ہوتی ہیں۔ پھل آم کی شکل کا ہوتا ہے اور اس کے اندر ریشمی سی روئی بھری ہوتی ہے۔ مئی جون کے مہینوں میں جب لُو کی تیزی سے سارے پودے کُملا جاتے ہیں۔ یہ ہرا بھرا رہتا ہے۔ مگر برسات میں سوکھ کر پھر ہرا ہو جاتا ہے۔ اس کے پتے اور شاخ کو توڑنے پر سفید گاڑھا دودھ نکلتا ہے۔ یہ دودھ اور اس پودے کے پتے، پھول اور جڑ دوا کے کام آتے ہیں۔ اس کا دودھ طبی اغراض کے علاوہ چمڑے کے رنگنے کے کام میں بھی آتا ہے۔ چمڑے کی بُو دور کرتا اور تازہ چمڑے سے بال دور کرنے کے کام آتا ہے۔

پودے میں سے دو قسم کے ریشے برآمد ہوتے ہیں۔ ایک تو پھل کی روئی میں سے دوسرے ٹہنیوں کی چھال میں سے۔ یہ ریشے کاغذ بنانے کے لیے بہترین ثابت ہو سکتے، مگر ابھی تک اس کی طرف کسی کی توجہ نہیں ہوئی۔ یہ پودا بنجر اور ریگستانی زمینوں میں بکثرت ہوتا ہے۔ اس کو آب پاشی کی مطلق ضرورت نہیں ہے۔ آج کل ملک میں کاغذ بہت گراں ہو رہا ہے۔ صنعت کاروں کو اس طرف توجہ کرنی چاہیے، شاید کامیابی ہو جائے اور ہمارا یہ سنگین مسئلہ حل ہو سکے۔ تجربات کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ جن قوموں نے ترقی کی ہے اس میں ان کے تجربات اور محنت کو بڑا دخل ہے۔ تجربے سے انسان بہت کچھ سیکھتا ہے اور آگے قدم بڑھاتا ہے۔

طبی ضرورت کے لیے اس کی جڑ کو گرم و خشک موسم میں حاصل کرنا چاہیے۔

آکھ کی جڑ کی چھال جلدی بیماریوں، آنتوں کے کیڑوں، کھانسی اور جلندھر (پیٹ میں پانی بھر جانے) میں کام آتی ہے۔ ہیضے میں نہایت مفید ہے ہیضے کے لیے اس سے بہترین کوئی دوا نہیں ہے۔ آکھ کی جڑ کا چھلکا اور کالی مرچیں وزن میں برابر لے کر پیسیں اور ادرک کے رس میں چنے برابر گولیاں بنا لیں۔ ایک ایک گولی دو دو گھنٹے کے بعد دیں۔ آکھ کی جڑ کو فیل پا اور فتق (آنت اُترنا) میں چاولوں کے سرکے میں پیس کر لیپ کرتے ہیں۔

آکھ کا دودھ داد کی بہت اچھی دوا ہے۔ جو داد کسی دوا سے بھی اچھا نہ ہوتا ہو اسے کپڑے سے کھجا کر یہ دودھ لگا دیا جائے۔ اس کے لگانے سے کچھ تکلیف ضرور ہوگی، لیکن ایک ہی بار کے لگانے سے داد اچھا ہو جائے گا۔ اگر ایک بار لگانے سے اچھا نہ ہو تو چند روز چھوڑ کر پھر لگائیں۔

آکھ کے دودھ سے نسوار (ہلاس) بھی بنائی جاتی ہے جس کو ناک میں سڑکنے سے بند زکام کھل جاتا ہے۔ سر میں درد ہو تو وہ بھی رفع ہو جاتا ہے۔ جنگلی اُپلے کی راکھ لے کر اس راکھ کو آک کے دودھ میں بھگو کر سکھا لیں اور ایسا تین بار کریں پھر پیس لیں۔ ضرورت کے وقت سونگھیں۔ اس ہلاس سے آدھے سر کا درد بھی چلا

چلا جاتا ہے۔

آکھ اور تھوہر کے دودھ میں پیس کر زرشک (ایک کھٹی دوا) کی لکڑی کے سفوف میں ملا کر خشک کر لیں۔ اس روئی کی بتی (فتیلہ) بنا کر زخموں اور ناسور میں رکھنے سے جلد انگور آ جاتا ہے یعنی جلد اچھے ہو جاتے ہیں اور پیپ بہنا کم ہو جاتی ہے۔ دودھ کے چند قطرے بتاشے میں رکھ کر کھانے سے بلغم خارج ہو جاتا ہے۔ اور اس کی پیدائش بھی رک جاتی ہے۔ جسم پر لگانے سے بال اڑ جاتے ہیں۔ گنج (سر کا داد) اور بواسیر کے مسّوں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ شہد میں ملا کر لگانے سے منہ کے چھالوں کو اچھا کرتا ہے۔ روئی کو اس کے دودھ میں تر کر کے دانت کے خلا میں رکھنے سے دانت کے درد کو تسکین ہوتی ہے۔ سوجن پر اس کا ضماد (لیپ) کر کے اوپر سے پتے باندھنے سے درد اور سوزش میں کمی آ جاتی ہے۔

آکھ کے پتے تلوں کے تیل سے چپڑ کر گرم کریں اور گٹھیا میں جوڑوں پر باندھیں چند بار ایسا کرنے سے درد رفع ہو جائے گا اور سوجن بھی نہیں رہے گی۔ آکھ کا پتا جو پک کر پیلا پڑ گیا ہو آگ پر سینکیں اور چٹکی سے مسل کر اس کے دو قطرے کان میں ڈالنے سے کان کا درد جاتا رہتا ہے۔ سرسوں کے تیل میں پتوں کو جلا کر فالج میں مالش کریں۔ یہی تیل گٹھیا، درد کمر، ریگن کے درد (عرق النسا) میں بھی مفید ہے۔ خشک پتوں کے سفوف کو زخموں پر چھڑکنے سے زخم جلد مندمل ہو جاتے یعنی جلد بھر جاتے ہیں۔ اس کے پتوں کو نمک لگا کر ایک مٹی کی ہانڈی میں ڈال کر گل حکمت[1] کر دیا جائے تاکہ آگ پر جلانے سے دھواں باہر نہ نکلے۔ پھر ہانڈی کو آنچ پر رکھ کر پتوں کو جلا ڈالیں۔ یہ راکھ جلندھر میں اکسیر سمجھی جاتی ہے۔

پھول اس کے ہاضم ہوتے ہیں۔ معدے کو قوت دیتے اور بھوک لگاتے ہیں۔ کھانسی، دمے اور نزلے کے علاج میں بکثرت استعمال ہوتے ہیں۔ بادی اور بلغم کو دور کرتے ہیں۔ اسی غرض سے ان کو چورنوں میں ڈالا جاتا ہے۔

آکھ کے بے کھلے بند پھول (کلیاں) ۴ سونٹھ، اجوائن دیسی اور کالا نمک ہم وزن

[1] کپڑے کو گیلی مٹی میں لت پت کر کے کسی چیز کا منہ بند کرنے کو گل حکمت کرنا کہتے ہیں۔ مقصد یہ ہوتا ہے کہ بھاپ باہر نہ نکلے۔

(برابر برابر) لے کر لیموں کے رس یا صرف پانی میں گوندھ کر چنے برابر گولیاں بنا لیں۔ ایک دو گولیوں تک کھائیں۔

آکھ کی کھار (نمکِ مدار) کھانسی، دمے اور گٹھیا میں مفید ہے۔ غذا کو ہضم کرتی اور بھوک لگاتی ہے۔ ایک رتی کھار شہد اصلی ۶ ماشے میں ملا کر چٹائیں یا پان میں رکھ کر کھلائیں۔

کھار بنانے کی ترکیب:۔ خشک پودوں کو جلا کر راکھ کر لیں۔ اگر راکھ ایک سیر ہو تو اس کو آٹھ سیر پانی میں گھول لیں۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد لکڑی سے چلاتے رہیں۔ دوسرے دن صبح کو اوپر کا پانی (زلال) احتیاط کے ساتھ لے کر صاف کڑاہی میں ڈال کر پکائیں۔ یہاں تک کہ تمام پانی جل کر صرف نمک باقی رہ جائے۔

لہسوڑا (سپستاں)

لہسوڑے (سپستاں) کو لسوڑے، لبھیڑا، لسلسا اور بڑی گوندنی بھی کہتے ہیں۔ ان کے علاوہ بنگالی میں بہویار، بوہری اور گجراتی میں موٹی گندی کہتے ہیں۔

لہسوڑے کے درخت باغوں اور جنگلوں میں بہت ہوتے ہیں۔ اس کے خشک کیے ہوئے پھل دواؤں میں کام آتے ہیں اور ہر جگہ آسانی سے مل جاتے ہیں۔

لہسوڑے حلق اور نرخرے کی کھرکھراہٹ کو دور کرتے ہیں۔ نزلے کی پتلی رطوبت کو گاڑھا کر کے اس کو باہر نکلنے کے قابل بناتے ہیں۔ یہ اپنے لعاب کی وجہ سے آنتوں کو چکنا کر کے فضلے کو نکال دیتے ہیں۔

پکے ہوئے تازہ پھلوں کو کھانے سے مثانے کی گرمی دور ہوتی ہے۔ گرم نزلہ، خشک کھانسی اور پیچش کو بھی ان کے کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

دبرابر برابر لے کر لیموں کے رس یا صرف پانی میں گوندھ کر چنے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک دو گولیوں تک کھائیں۔

آکھ کی کھار (نمک مدار) کھانسی، دمے اور گٹھیا میں مفید ہے۔ غذا کو ہضم کرتی اور بھوک لگاتی ہے۔ ایک رتی کھار شہد اصلی ۶ ماشے میں ملا کر چٹائیں یا پان میں رکھ کر کھلائیں۔

کھار بنانے کی ترکیب:۔ خشک پودوں کو جلا کر راکھ کرلیں۔ اگر راکھ ایک سیر ہو تو اس کو آٹھ سیر پانی میں گھول لیں۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد لکڑی سے چلاتے رہیں۔ دوسرے دن صبح کو اوپر کا پانی (زلال) احتیاط کے ساتھ لے کر صاف کڑاہی میں ڈال کر پکائیں۔ یہاں تک کہ تمام پانی جل کر صرف نمک باقی رہ جائے۔

لہسوڑا (سپستاں)

لہسوڑے (سپستاں) کو نسوڑے، لبھیڑا، لسُلسَا اور ٹبری گوندنی بھی کہتے ہیں۔ ان کے علاوہ بنگالی میں بہویار، بوہری اور گجراتی میں موٹی گندی کہتے ہیں۔

لہسوڑے کے درخت باغوں اور جنگلوں میں بہت ہوتے ہیں۔ اس کے خشک کیے ہوئے پھل دواؤں میں کام آتے ہیں اور ہر جگہ آسانی سے مل جاتے ہیں۔

لہسوڑے حلق اور نرخرے کی کھرکھراہٹ کو دور کرتے ہیں۔ نزلے کی پتلی رطوبت کو گاڑھا کر کے اس کو باہر نکلنے کے قابل بناتے ہیں۔ یہ اپنے لعاب کی وجہ سے آنتوں کو چکنا کر کے فضلے کو نکال دیتے ہیں۔

پکے ہوئے تازہ پھلوں کو کھانے سے مثانے کی گرمی دور ہوتی ہے۔ گرم نزلہ، خشک کھانسی اور پیچش کو بھی ان کے کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔